

gólyahír

AZ IÖCS ÉS A SEMMELWEIS ALUMNI KIADVÁNYA

GOLYA.IOCS.HU

GOLYATÁBOR
TATA I AUG I 2018
#44



gólyahír



TARTALOM

KÖSZÖNTŐ	04	KÖNYVTÁRAK	42
KEDVCSINÁLÓ A TÁBORHOZ	05	NAGY FÖLDRAJZI FELFEDEZÉSEK	46
REKTORI KÖSZÖNTŐ	06	ÉLÉSKAMRA	48
KRÓNIKA	10	KULTÚRA	52
EGYETEMI KAROK	12	BUDAPEST, TE CSODÁS!	56
TANULMÁNYI KÉRDÉSEK	16	NAPTÁR	58
TIPPEK-TRÜKKÖK	22	VÉR- ÉS PLAZMAADÁS	64
TUDOMÁNYOS DIÁKKÖR	27	HALLGATÓI SZERVEZETEK	66
HASZNOS ALKALMAZÁSOK	28	REJTVÉNYSAROK	73
ÉPÜLETEK	30	INSTRUKTOR ÖNTEVÉKENY CSOPORT	74
KOLLÉGIUMOK	38		

A MediPhone Group Kft. jelen közleményben elismeri, hogy 2014. év során a Semmelweis Egyetem Gólyahír#40. számában megjelent „Mediphone-Semmelweis Hallgatói Flotta” hirdetésben dr. PhD. Meskó Bertalan fényképe engedély nélkül jelent meg.

A MediPhone Group Kft. ezzel a magatartásával megsérte dr. PhD. Meskó Bertalan személyiségi jogát és szerzői jogát.

A Medihone Group Kft. ezúton elnázést kér az elkövetett jogszármazékokról és dr. PhD. Meskó Bertalan számára okozott kellemetlenségekért.

A MediPhone Group Kft. kijelenti, hogy dr. Ph. Meskó Bertalant semmilyen jogviszony nem fűzi a MediPhone Group Kft.-hez és a Mediphone-Semmelweis Hallgatói Hívócsoporthoz, a hívócsoporthoz, valamint a MediPhone Group Kft. és szolgáltatásai sikereségében semmilyen formában nem érdekeltek és a jogosító hirdetés megjelenésekor sem volt érdekeltek.

KIADÓ
Instruktor Öntevékeny Csoport
Semmelweis Alumni

FELELŐS KIADÓ
dr. Oláh Dániel, Kiss Boldizsár

FÓSZERKESZTŐK
dr. Parraq Hanqa, dr. Tamássy Zita

TÖRDELŐSZERKESZTŐ
Kaszanyi Nóra

SZERKESZTŐK
Dian Fanni, Hák Lili, Molnár Orsolya, Nagy Tamás,
Ozsvári Laura, Várallyay Ánnett

FOTÓK
dr. Kovács Bernadett, Kovács Attila

OLVASÓSZERKESZTŐK
dr. Jancsó Sándor, Kiss Boldizsár, Koch Kristóf, Nádai László
Árpád, Palotay Lilla, Prokaj Miklós, dr. Szilágyi Dániel Örs

NYOMDA
Pharmapress

A kiadványban szereplő fotókat részben a Szinapszis szerkesztősége és az SE Kommunikációs és Rendezvényszervezési Igazgatósága bocsátotta rendelkezésünkre.
A Gólyahir 44., átdolgozott kiadása. Megjelenik évente, 1800 példányban, 2018-ban az Instruktur Öntevékeny Csoport és a Semmelweis Alumni Iroda gondozásában. A megjelenő cikkek nem minden esetben tükrözik a szerkesztőség és a felelős kiadó véleményét.



KÖSZÖNTŐ

Mit tartogat számodra ez a kis színes újság?

A tapasztalatainkat, a "bárcsak-tudtam-volna-előre" élményeket, a segíteni akarásunkat, a legfontosabb tudnivalókat és a leghasznosabb információkat.

Miért?

Mert emlékszünk rá, milyen volt a Te helyedben lenni. Mi is ott álltunk a sikeres felvételit jelző sms-sel, örültünk és izgultunk.

Az egyetemre való bekerülés örömteli érzését azonban hamar felváltották a kétségek és aggodalmak, az ismeretlentől való félelem. Tele volt a fejünk kérdésekkel, amikre válaszokat vártunk és kaptunk. Tele volt a szívünk izgalommal, amire megnyugtatást vártunk és kaptunk.

Bármilyen érzés járt át minket, bármilyen problémánk is akadt gólyaként, mindenhez kaptunk támogatást.

Először a Gólyahíren keresztül, később pedig személyesen is segítettek nekünk az instrukturaink. Reméljük, számodra is hasonlóan hasznos lesz ez a kiadvány!

A szerkesztők



"Lépjünk ki az éjbe, s kövessük léha csábítónk, a kaland hívó szavát!"

/Joanne Kathleen Rowling/

Kedves Gólya!

Elsőként fogadd őszinte gratulációkat sikeres felvételidhez, másodsorban pedig engedd meg, hogy szeretettel meghívunk a Semmelweis Egyetem 2018-as Gólyatáborába!

A Gólyatábor az a felejthetetlen hat nap, ahol először ismerkedhetsz meg leendő csoporttársaiddal és felsőbbéves instruktoraiddal, és együtt kapcsolódhattok ki az egyetem kezdése előtt. Lehetőséged lesz találkozni az oktatáddal is, és minden kérdésedre választ kapsz, ami csak eszedbe juthat!

Mi már nagyon várjuk a találkozást. Ne habozz, gyere el Te is!

Leendő instruktoraid névében üdvözöl:

Nádai László és Prokaj Miklós



REKTORI KÖSZÖNTŐ

DR. MERKELY BÉLÁVAL, A SEMMELWEIS EGYETEM REKTORÁVAL BESZÉLGETTÜNK

Miért választotta az orvosi egyetemet?

Bár ez igen régen volt, de emlékszem, hogy az első fakultáció, amit választottam harmadikos gimnazista koromban - mert akkor ugye négyosztályos volt a gimnázium, nyolcosztályos az általános iskola - történelem és matematika volt. Idővel viszont rájöttem arra, hogy hivatást kell választani, és nem munkát. Ebben sokat segített, hogy a nagyapám belgyógyász volt, míg a feleségemnek az apukája egy híres gyermek- és érsebész. Tőlük nagyon sok pozitív gondolatot kaptam. Választottam tehát a hivatást, és félévkor áttértem biológia és fizika fakultációra. Utána pedig egyből felvettek a Semmelweis Orvostudományi Egyetemre.

Milyen volt az egyetemi felvételije, mivel telt a nyár a felvételi után, volt-e gólyatáborban?

A felvételiről jó emlékeim vannak, mert az írásbeli kiválóan sikerült, a szóbelin pedig inkább logikai feladványok elő állítottak a vizsgáztatók, nem szakmai kérdésekkel bombáztak. Éreztem, hogy a felvételi összeségében jól sikerült, úgyhogy utána a nyár is kellemesen telt. 1984-ben még nem volt gólyatábor, de egy másfél na-

pos foglalkozást tartottak nekünk a Nagyvárad téri Elméleti Tömb mögötti réten, a Rezső téri kollégium előtti területen. Ott táboroztunk, beszélegettünk, és tájékoztatást kaptunk arról, hogy milyen lesz az egyetem. Arra nem emlékszem, hogy egyetemi vezetőkkal találkoztunk-e, sokkal inkább az instruktorok vettek gondjaikba minket. Instruktori szervezet már akkor is létezett, de gólyatábor még nem volt.

Milyen élményei vannak az első egyetemi éveiről, tanulmányairól?

Az első évről leginkább a folyamatos, reggel-től estig történő tanulás jut eszembe. Akkor is az anatómia volt a legnehezebb, ha jól sejtem, most is az. Nagyon szigorú tanárunk, gyakorlatvezetőnk volt, aki meglepetésszerű demonstrációkat tartott, úgyhogy folyamatosan tanultunk. A tempó év közben kemény volt, de így félévkor a vizsgák relative gyorsan és könnyen mentek. A legkomolyabb vizsga ettől függetlenül is az anatómia szigorlat maradt. Arra amellett, hogy végigtanultam a két évet, három hetet készültem. Ilyen hosszú időt - ezt követően - csak a belgyógyász szakvizsgára készültem, ami négy héttel volt. A másodév végi volt a leghossz-

szabb vizsgaidőszakom. Kihasználtam minden lehetőséget a tanulásra, csapótadtam azokhoz az emberekhez, tanárokhoz, tutorokhoz, akik szívesen oktattak és tanítottak. Már elég korán nekiláttam a TDK-nak. Harmadéven kezdtem a biokémiaiát Sasvári Máriánál, utána következett a körélettan Selmeczi László professzornál, majd a belgyógyászat Tenczer József professzornál. Végül itt kutattam, az akkor még Városmajori Ér- és Szívsebészeti Klinikán, Solti Ferenc professzornál. A szakdolgozatomat is itt írtam, ezen a klinikán, ahol most vagyok.

Milyen elfoglaltságai voltak az egyetemi tanulmányai mellett?

A tanulás volt a legfontosabb, de azért sokat jártunk a csoporttal különböző csapatépítő bulikra. Mostanában, ha visszagondolok, a csoporttal közös élmények jutnak eszembe leginkább. A C/2-be jártam, ami egy összetartó, egymást segítő csoport volt. Voltunk a Balatonon, általában együtt jártunk a futball meccsekre. Magyarország kijutott a futball világbajnokságra, együtt ünnepeltük Brazília ellen a 3:0-s győzelmet a Népstadionban. Egy dolgot nem csináltam jól. Az egyetem előtt versenyszerűen sportoltam, de a sportolás gyakorlatilag hobbi szintre csökkent az orvosi tanulmányok évei alatt. Nem jártam már vízilabdázni, sem tornászni. Természetesen mi is a Zágrábi útra jártunk ki kötelező jelleggel sportolni, de attól függetlenül abba maradt a rendszeres sportolás. Ezt nem javasolom senkinek. Meggyőződtem, hogy a sport mellett jobban lehet tanulni.

Hogy telik egy napja, van-e valamilyen napi rutin?

Most rektorként elég összetett. Ötkor kelek és hatkor már itt vagyok a Városmajorban, vagy elmegyek teniszezni. Ha itt kezdem a napot, akkor végignézem a levelezésemet, majd hétkor vizitelek, fél nyolckor pedig reggel megbeszélés van, elindítom a házat. Ha rektori napom van, akkor kilencre átérrek a rektoriba és különböző megbeszéléseket tartunk az egyetemi vezetéssel. Ha itt maradok, akkor is megbeszélésekkel folytatódik a nap. Ma reggel a kancellár úrral beszélgettünk, aztán hallgatókkal találkoztunk, akik itt vannak gyakorlaton. Nagyon sokan vannak, 30-40 fő van most a Városmajorban nyári

gyakorlaton. Megbeszéltük, hogy kinek mi a feladata. Sok a tudományos megbeszélés is, majd következnek a műtétem.

A nap általában vízilabdával fejeződik be. Hárromszor egy héten játszom a Semmelweis Egyetem Vízilabda Klubban, ahol én vagyok a legfiatalabb rektor, de a legöregebb játékos. Több oktató is van rajtam kívül, időnként lejön a fül-orr-gégész professzor, Tamás Laci, a körbonctan professzor Kiss András is, meg egy-két orvos kolléga. Természetesen a legtöbb játékos fiatal orvostanhallgató és gyógyszerész hallgató, lányok és fiúk eggyárt. Amikor Magyarországon vagyok, akkor elmegyek a meccsekre, és egy jó erős cserét tudok biztosítani, de már végig már nem tudom játszani a mérkőzést.

Miben más rektornak, tanárnak, orvosnak lenni?

Az orvos nálam minden tanár is, sohasem tettek különbösséget. Egyszerre gondolkodom orvosként, tanárként és kutatóként, ami nálunk elsősorban a klinikai kutatást jelenti. minden egyedi esetből vagy a halmozott esetekből igyekszünk valamelyen hipotézist felállítani, és annak utánamenni. Klinikai munkára hozzánk jelentkező fiatalokkal is foglalkozom, vizitelek velük és beviszem őket a műtőbe. Ezt a munkát nagyon szeretem.

A rektori feladatakba még most szokom bele. Ezidáig rektorhelyettes voltam, de nyilvánvalónan egészen más az, amikor fölöttek már senki sem fogja megoldani helyetted a dolgokat. Én vagyok az utolsó láncszem, akinek minden állást kell foglalnia a döntésekben. Kezdek hozzászokni, de azért még kell hozzá idő. Nagy a felelősség súlya. Egy hatalmas intézmény, tizenegyzer hallgató, nagyjából ugyanannyi munkatárs, orvos, tanár, szakdolgozó, vagyis közel huszonkétezer Semmelweis Polgár van.

Mi a véleménye a Semmelweis Gólyatáborról?

Már tiz évé járok a Gólyatáborba mint a Tudományos Diákkieli Tanács elnöke, illetve az utóbbi években mint rektorhelyettes is. Mindig figyelem a fiatalokat, a csillagok szemeket vagy épp azt, hogy ki mennyire kialvatlan. Általában az első nap után megyünk le, amikor már lát-

szik a gólyákon a fáradtság. A Gólyatábor egy nagyon fontos rendezvénynek tartom, mert sokat segít a közösségek megteremtésében, a csapatmunka kialakulásában. Hiszen hosszú évekig ezek a fiatalok együtt fognak tanulni, majd ami még fontosabb, az egészségügyben is csapatban fognak dolgozni. Mert a betegellátás is egy csapatmunka, amihez nem lehet más képp hozzáállni. Nem egyénieskedünk, hanem együtt dolgozunk, hiszen egymásra vagyunk utalva. Közösen kell megalkotni egy betegnél diagnosztikus tervet és az ennek eredményei alapján terápiáját. Vagyis a csapatban működés egy olyan feladat, amit meg kell tanulni, de nem mindenki képes rá. Nekem szerencsém volt, mert a vízilabda csapatsport, de látszik a különbség, ha valaki az ilyen élményekből kamaradt. Csapatban dolgozni mindig egy kicsit előnyösebb, mert az ember az egyéni érdekeit a csapat vagy a beteg érdekei mögé tudja helyezni.

A Gólyatábor jó bevezető a fiataloknak. Megkapják az információkat, amikre szükségük van, illetve a tanárok től megkapják azt az útravalót, amin elgondolkodhatnak. Változtatniuk kell a tanulás intenzitásán. Még az érettséginél befér az, hogy harminc oldalt olvasunk el naponta nagy nehézségek árán, de itt olykor meg kell tanulni harminc oldalt egy óra alatt ahhoz, hogy az anyaggal végezzene, vagy legalábbis az ismétlésnél nagy tempóban tudjanak haladni. Emlékszem arra, hogy minden beosztott a vizsgák előtt az anyagot és az utolsó két nap volt az ismétlés. Az ismétlés szerintem a legfontosabb. Ha valaki úgy ér az anyag végére, hogy másnap vizsgázik, akkor nagyjából számolhat azzal, hogy az első részére biztosan nem emlékszik. mindenki kell hagyni időt az ismétlésre, és akkor mindegy, hogy az 300 vagy 1000 oldal, két nap alatt le kell gyűrni. Ezt meg kell tanulni, ami nem egy könnyű feladat.

Mit üzen az idén felvett gólyáknak?

Az idén felvett gólyáknak a speciális üzenetem abból eredezthető, hogy azonos cípőben járunk. Semmelweis Ignác 200. születésnapján kezdtem a rektorságot, tehát én is megörököltem képleteken kifejezte az elkötelezettséget Semmelweistől, ami a betegek és az orvostudomány iránt jellemzéte őt. Ez kell, hogy a nekem és a fiatal gólyáknak is a hitet adja. Gon-

KRÓNIKA



1769

A Nagyszombati Egyetemen november 7-én Mária Terézia által megalakult az orvosi kar. A hazai orvosképzés öt tanszéke ekkor: élet- és gyógyszertan, bonctan, botanika és kémia, sebészet és általános kórtan. Később a tudományegyetem Pestre, majd II. József uralkodása alatt Budára költözött. Az orvosi kar otthona a mai Kossuth Lajos utca és Semmelweis utca sarkán található jezsuita rendház lett.

1848

Az eredetileg latin nyelvű oktatás a szabadság-harc után kis ideig magyar nyelven zajlott, az abszolutizmus évei alatt azonban német nyelvű volt a képzés.

1867

A kiegyezés óta a képzés magyar nyelven folyik, és az ekkoriban fejlődésnek indult Pesten, az Üllői út mentén megjelentek a klinikai tömbök és a Füvészkerk is. Az épületek születésénél az akkori "nagyok" bábáskodtak: Balassa, Bókay, Jendrassik, Korányi, Markusovszky és Semmelweis.

1897

Mivel ekkoriban nők még nem vehettek részt felsőoktatási képzésben, az első hazai orvos-nőként számon tartott Hugonnai Vilma is úgy vállalhatott munkát itthon, hogy Zürichben szerzett diplomáját honosította.

1921

1921-ben a Budapesti Tudományegyetem felvette Pázmány Péter nevét, majd a következő évben, az addig öt éves képzés hat évesre bővült.

II. világháború

Mivel a klinikai épületek is megsínylették a harcokat, sok elméleti intézet is részt vett a betegellátásban ez idő alatt.

1947

A háború elmúltával robbanásszerűen megnövekedett az orvosi kar iránt érdeklődők száma, így ebben az évben bevezetésre került a felvételi vizsga. Az orvosi hivatás népszerűségét azonban ez sem kisebbítette.

1951

Megalapították a Budapesti Orvostudományi Egyetemet.

1952

Elindult a fogorvos-, majd 1955-ben a gyógyszerészkar is.

1956

A forradalmi lázban égő orvosok az arcvonában harcoltak a hazáért, mik a klinikákon a sebesültek életéért folyt a küzdelem.

1969

Ebben az évben lett 200 éves az orvosképzés. Az Egyetem immáron Semmelweis Ignác nevét viselte.

1971

Elkezdődtek a Nagyvárad téri Elméleti Tömb építési munkálatai, amelyek 7 évig tartottak.

Az ezredforduló évei

Ezekben az években születtek a 2018/2019-es tanév góljái.

2000

Január 1-jén megalakult a Semmelweis Egyetem, amely több más intézmény és kar egyesüléséből keletkezett. Ezek a Semmelweis Orvostudományi Egyetem, a Haynal Imre Egészségtudományi Egyetem Orvostovábbképző Kara és Egészségügyi Főiskolai Kara és a Magyar Testnevelési Egyetem. Felújították a Vas utcai épületet, majd elköszült a Fogorvosi Oktatási Centrum (FOCI) és az Elméleti Orvostudományi Központ (EOK) is.

2007

Az Egészségügyi Főiskolai Karból Egészségtudományi Kar lett.

2010

Megalakult az Egészségügyi Közszolgálati Kar, és ugyancsak ebben az évben egyetemünk abban a megtiszteltetésben részesült, hogy megkapta a „Kutató-Elitegyetem” címét is. A projekt keretein belül az első két évben 15 szabadalom és 367 tudományos folyóiratcikk jelent meg egyetemünk berkein belül.

2017

A Pető András Főiskola csatlakozásával megalakult a Pető András Kar egyetemünkön.

Napjaink

A Semmelweis Egyetem fennállásának 249. éve alatt világhírű és méltán elismert egészségügyi képzőhely lett. Évről évre egyre több hazai és külföldi hallgató jelentkezik ide középiskolai tanulmányainak végeztével.



AZ EGYETEMI KAROK BEMUTATÁSA



ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR (ÁOK)

Dékán | Dr. Hunyady László

Az Általános Orvostudományi Kar az Egyetem legnagyobb és legrégebbi kara, **évente 380-400 hallgató** nyer felvételt a magyar nyelvű képzésre. A nagy létszám miatt az évfolyam **nyolc betűből** (A, B, C, D, E, F, G, H) áll. Már gólyatábor előtt beosztják a Tanulmányi Osztálynál a tanulókat az egyes betükbe. Ez azért fontos, mert az elkövetkező pár év nagy részére a csoportok egyikében töltök majd, akikkel így már a táborban is megismerkedhetsz. Az előadásokon kívüli oktatás még ki-sebb, körülbelül **15-20 fős csoportokban** zajlik, ami úgy alakul ki, hogy a betüket három részre osztják. Ezeket számokkal jelölik (pl. A1, A2, A3) és a gyakorlatok nagy részét ezekben a csoportokban tartják.

Az oktatási idő hat évét három nagyobb részre lehet osztani: **elméleti, preklinikai és klinikai** évekre. Az első két év alatt az elméleti tantárgyak sajátíthatod el, ilyen például az első évben az anatómia, a biofizika, a biokémia, vagy a második évben az élettan. Első év után találkozhatsz először a kórházi élettel, a négyhetes **ápolástan gyakorlat** keretein belül.

A harmadév a preklinikai év, mikor mikrobiológiaival, patológiával és kóréleltannal foglalkozol majd, tehát a beteg szervezet sajátosságait ismerheted meg. A tanévet követően **belgyógyászat gyakorlaton** lesz lehetőséged kipróbálni a megszerzett tudást.

Negyedéven kezdődik a klinikai modul, amikor az órák nagy részét már a különböző klinikákon tartják. A negyedévet is egy gyakorlat zárja, nem más, mint a **sebészeti**.

Ötödéven tömbösített az oktatás, ami azt jelenti, hogy egy héten csak egy tantárgyat tanulsz, majd a következő héten egy újabbat. Ötödév után nincsen nyári szünet, a hatodéven pedig minden gyakorlati periódust egy **szigorlat** zár le, így nincsen vizsgaidőszak sem.

A Semmelweis Egyetem hat karának számtalan sajátossága van. Különböző témaúj, intézetek, képzési idők és tanulmányi követelmények vonatkoznak a hallgatókra. A karokat a dékánok és az általuk vezetett Kari Tanács irányítja, az egész intézményt érintő kérdésekben pedig az egyetem feje, azaz a rektor által vezetett Szenátus hoz döntéseket.

EGÉSZSÉGÜGYI KÖZSZOLGÁLATI KAR (EKK)

Dékán | Dr. Gaál Péter

Az Egészségügyi Közszolgálati Kar fő célja az **informatika** integrálása az egészségügybe és olyan hallgatók képzése, aikik a számítástechnika mellett az **egészség- és orvostudományban** is jártasak.

A **hét féléves** egészségügyi szervező alapképzést közel 50 fő kezdi el évente. Az első két évben a gyakorlati órákat két csoportban tartják, míg az elméleti órák összevonva zajlanak. Mindenki **ugyanazokat a témaújat** tanulja, függetlenül attól, hogy később az egészségügy milyen területén szeretne majd elhelyezkedni. Eleinte az **informatikai alaptudás** megszerzése a cél, a későbbiekben az informatika egészségügyi vonatkozásaira és alkalmazásaira helyeződik nagyobb hangsúly, orvostudományi, gazdaságtani, menedzsmenti és matematikai ismeretekkel kiegészülve.

Az alapképzés elvégzése után lehetőséged van a karon vagy akár más egyetemeken **mesterképzésre** jelentkezni, így számtalan, nem csak egészségügyi területen tanulhatsz tovább.

EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR (ETK)

Dékán | Dr. Nagy Zoltán Zsolt

Az egyetem **második legnagyobb létszámú kara** az Általános Orvostudományi Kar után, a felvételizők **tíz különböző szakirány** közül választhatnak: ápoló, dietetikus, egészségturizmus-szervező, gyógytornász, mentőtiszt, népegészségügyi ellenőr, optometria, radiográfia, szülészről és védőnő. Vannak közöttük olyan szakok, amelyeket csak nappali, másokat csak levelező munkarendben oktatnak, s van olyan is, amely mindenkorban, illetve angol nyelven is elérhető.

Egy-egy nappali szakon a gyakorlati órák idejére a hallgatók kisebb csoportokra, tankörökre vannak bontva, míg az előadások teljes létszámban zajlanak.

Bár minden szakirány más és más, az **első év** tananya nagyjából megegyezik, az **alapozó tárgyakon** - anatómia, élettan-körélettan - van a fő hangsúly. Ezek mellett nemcsak **egészségtudományi**, hanem **társadalomtudományi**, **pszichológiai**, **gazdasági irányú** és szabadon választható tárgyak is vannak. **Másodévtől** egyre nő a szakspecifikus tárgyak száma, az utolsó évben pedig a gyakorlatoké lesz a főszerep.

Az ETK **külföldi kapcsolatai** révén a hallgatóknak lehetőségek van más országokban is szakmai gyakorlaton vagy továbbképzésen részt venni az **Erasmus+** program keretében.

FOGORVOSTUDOMÁNYI KAR (FOK)

Dékán | Dr. Gerber Gábor

A Fogorvostudományi Kar magyar nyelvű képzésére évente **100 hallgatót** vesznek fel. Az első években **hat csoportra** osztják az évfolyamot a gyakorlati órák miatt, az előadásokat viszont közösen hallgatják a diákok.

Az **ötéves képzés** első két évében mind az intézmények, mind a tananyag megegyezik az ÁOK-val, de már ekkor is nagyobb hangsúlyt fektetnek a száj és a fogak anatómiájára, illetve

a fej-nyak térségre. Emellett **specifikus tárgyak** is vannak első évtől kezdve (pl. fogászati általános anyagtan).

Az első év végeztével egy hónap **nyári gyakorlatot** kell teljesíteni: két hétközött **ápolástan** gyakorlat az Egyetem egyik kihelyezett kórházában, és két hétközött **odontotechnológiai** gyakorlat, amit a Kar egyik klinikája tart. Másodévbenvan már fantom fejeken dolgozhatsz, megtanulhatsz fogat preparálni, tömni és lenyomatot venni, majd harmadévtől egyre nagyobb hangsúly kerül a fogorvosi tárgyakra és a szaktantárgyakra.

GYÓGYSZERÉSTUDOMÁNYI KAR (GYTK)

Dékán | Dr. Zelkó Romána

A Gyógyszeréstudományi Kar képzésére minden évben körülbelül **150 jelentkezőt** vesznek fel, akiket **nyolc csoportba** osztanak be. A képzés osztatlan és **öt évig** tart.

Az első évben **alapozó tárgyaid** lesznek, helyileg a Hőgyes Tömbben, a NET-ben (Nagyvárad téri Elméleti Tömb), az EOK-ban (Elméleti Orvostudományi Központ) és az ELTE-n (Eötvös Loránd Tudományegyetem). Az első szemeszter fontosabb tárgyai az általános kémia, a biofizika és a sejtkibiológia, melyeket a következő szemeszterben a genetika, a kvantitatív analitikai kémia és a növénytan követnek. A „gyógyszerészi precizitás” elsajátítása már ekkor megkezdődik, ugyanis már itt is lesznek rendes **laboratóriumi gyakorlataid**. Igazán szakmai tárgyakkal még a másodéves sem kecsegettet, de ezek már sokkal izgalmasabbak (pl. szerves kémia, biokémia, kvantitatív analitikai kémia). Ugyanakkor a másodéves vizsgádtól kezdve minden nyáron **négyhetes szakmai gyakorlatot** kell teljesítened, amelyet közforgalmú patikákban, klinikai gyógyszertárában teljesíthetsz, vagy akár különböző gyógyszer-gyákokhoz és cégekhez is pályázhatsz.

Igazán **szakmai tárgyakkal** majd csak harmadévbenvan találkozhatsz (hogy néhányat említsünk a teljesség igénye nélkül: gyógyszerészi kémia,

gyógyszertechnológia, élettan). A pletykák szerint a negyedév a legnehezebb. Az utolsó félév a záróvizsgához szükséges gyakorlatok elvégzéséről, a **diplomamunka** elkészítéséről és védéséről, illetve nem utolsó sorban az **ál-lamvizsgáról** szól. Mire kézhez kapod a diplomát, több mint tízféle kémiai tantárgyból lesz meg a szigorlatod.

Végzett gyógyszerészként széles választékot tár előd a gyógyszerészi hivatás spektruma, vagy akár tovább is képezheted magadat, ilyen például a **szakgyógyszerészi képzés**, de a **PhD** megszerzése is.

Mindezek mellett a nemzetközi hallgatói élet is jelentős szerepet játszik a kar életében.

A HuPSA (Magyar Gyógyszerészhallgatók Egyesülete) tagjaként alkalmas nyílik **külföldi nyári gyakorlaton** való részvételre, és nem csak Európán belül. Továbbá a Hallgatói Önkormányzat szervez néhány alkalmi tanulmányutat vagy gyárlátogatást, illetve élhet sz az Erasmus lehetőségével is.

PETŐ ANDRÁS KAR (PAK)

Dékán | Dr. Tenk Miklósné dr. Zsébe Andrea

A PAK 2017. augusztus 1. óta a Semmelweis Egyetem hatodik kara. A korábban Pető András Főiskolaként működő intézményben a világzerte ismert dr. Pető András által létrehozott **konduktív nevelés módszerével** mozgássérült – elsősorban központi **idegrendszeri sérvű** – gyermekkel és felnőttek pedagógiai (re)habilitásával foglalkoznak a konduktorok.

A konduktori hivatás a **pedagógia** alapelveire, a tanításhoz, a nevelhetőségre épít, de a központi idegrendszer sérvűlének összetettsége miatt a pedagógiai, konduktív pedagógiai tárgyak mellett a képzésben megjelennek a pszichológia, filozófia, társadalomtudományok területei és számos orvosbiológiai tárgy is, mint a funkcionális anatómia, ortopédia vagy neuroanatómia, neurorehabilitáció.

A **négyéves képzés** alatt a hallgatók már az első szemesztertől kezdve a Konduktív Pedagógiai Központ köznevelési gyakorló intézményeiben kezdkik meg **szakmai gyakorlatukat**. Az első évben lehetőséged lesz rá, hogy betekintést nyerj a konduktív pedagógia sajátosságaiba, tapasztalatokat szerez több korosztály jellemzőiről is. Az első év végén történik a **specializációválasztás**, vagyis a konduktor alapképzés mellett **óvodai** vagy **iskolai** specializáció mellett dönthetsz. A második évfolyamtól kezdődően ezért már a választott specializációdnak megfelelő differenciált talmakat is tanulod.

Harmadéven betekintést nyerhetsz a Konduktív Pedagógiai Központ életkorspecifikus gyakorló intézményeibe is. A specializációk megfelelően a hatodik szemesztertől **óvodapedagógiai és tanítási gyakorlaton** is részt kell venned, hogy megismérд az integrált és szegregált óvodák és iskolák sajátosságait.

A nyolc szemeszter alatt az elméleti és gyakorlati képzés szorosan összekapcsolódik, egyről kiegészítve és támogatva, folyamatosan gyarapítva ismereteidet, ami hozzásegít minden korosztály konduktív nevelési lehetőségeinek elsajátításához.

TANULMÁNYI KÉRDÉSEK



Amíg eddig az osztályfőnököt értesített mindenről, nem maradt le jelentkezási és leadási határidőkről, mindenről többen, többször tájékoztattak, és az idő előrehaladtával emlékeztettek is. Ezzel szemben az egyetemen tanulmányi ügyeid intézése egyedül a Te felelősséged. Emiatt azonban ne izgulj, az egyetemi szabályrendszerrel kapcsolatban számos információt megkapsz a HÖK tagjaitól, és sokat megtalálsz ebben a kiadványban is. Instruktoraid szívesen útbaigazítanak, hogy kihez fordulj az adott kérdéseddel, problémáddal. Ha mélyebben beleásnád magad ebbe a téma-ba, vagy szeretsz mindennek személyesen utánajárni, a Tanulmányi és Vizsgaszabályzatot az egyetem honlapján megtalálod.

A következő sorokban a tanulmányi rendszerrel kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat szedtük össze Neked.

TANTÁRGYTIPOSOK

- A mintatantervben a **kötelező tantárgyak** azok a követelmények, amiket mindenki mindenkorban teljesítendők. Gyakori, hogy másik tárgy felvételéhez előkövetelmény a teljesítésük, ez azt jelenti, hogy amíg nem teljesítettek az előkövetelményeket, nem veheted fel az adott tárgyat. A kötelezők listáját szemeszterekre lebontva az **évkönyvben** és a **Neptun-rendszerben** (amiről később még bővebben olvashatsz) is megtalálod, illetve az adott félévi követelményt minden szemeszter elején Neptun-üzenetben is megküldik Neked. Az első félév kötelező tárgyainak listáját **beiratkozáskor** kapod meg.
- A **kötelezően választható tantárgyak** széles palettája nem képezi a kötelező tananyag részét, de ezek jelentősen hozzájárulnak a szakmai ismereteid elmélyítéséhez. Ha a szakodhoz szakirányok is tartoznak (Egészségtudományi Karon), akkor a **szakirány speciális tárgyai** is ide tartoznak – ezeknek a teljesítése szintén a diploma feltétele. Szakiránnyal nem rendelkező képzésekben **meghatározott kreditértéknyi** kötelezően választható tantárgyat kell teljesítened.
- A **szabadon választható tárgyak** nem feltétlenül szaktudást nyújtanak, hanem lehetőséget adnak arra, hogy a szakma határterületeit is átlásd, szélesítsd látókörödet, hasznos készségeket fejlessz vagy akár kikapcsolódj. Itt **nincs minimumkövetelmény**, a két választható tantárgyípuson belül tantervtól függ, hány kreditértéknyi szabadon választhatót vehetsz fel, anélkül, hogy túllépnéd a még **ingen teljesíthető limitet**. Az első évben korlátozott a választás, mivel sok választható tárgy épül a kötelező tárgyak keretében belül elsajátítandó alaptudásra, később bővül a választék. A választható tárgyak némi mozgásteret, testreszabhatóságot jelentenek a legkötöttebb tanmenetű szakokon is.

KREDITEK

Egy tárgy kreditértékét a **heti óraszám alapján** határozza meg az egyetem, tehát a kreditérték a tananyag elsajátításának nehézségére, a ráfordítandó időre utal. Egy egykredites tárgy elvben könnyebben elsajátítható. A képzéstől függően akadnak öt-, hé- vagy akár tizenegy kredites kötelező tárgyak is. A tárgykövetelmények teljesítése azt jelenti, hogy az adott mennyiségű kreditpontot megszerezted. Az előírt kreditérték átlagosan **félévenként 30 kredit**, tehát egy 6 féléves szakon 180, egy 12 félévesen pedig összesen 360 kredit megszerzése szükséges a diplomához. Főként az elején, de később sem sikerül minden félévben felvenni 30 kreditnyi tárgyat, más szemeszterekben pedig választhatók felvétele nélkül is összegyűlik 34 vagy akár 36 kredit is, ezzel a tanulmányaid elején tehát nem érdemes foglalkozni. Azt viszont mindenki minden tartsd szem előtt, hogy a diplomához **előírt kreditmennyiségi 110%-át meghaladó**, vagyis egy 12 féléves szakon a 396-nál több felvett kredit után **fizetni kell**. Éppen ezért érdemes inkább megkeresni azokat a választhatókat, amelyek valóban érdekelnek és hasznosak számodra. A felsőbb évesek tapasztalatai itt is mérવadók lehetnek.

ÓRATÍPOSOK ÉS KÖVETELMÉNYEK

A szorgalmi időszak órái két nagyobb részre oszthatók. Az **előadásokon** a tananyag elméleti része hangzik el, személyes kontaktusra, visszacsatolásra kevesebb idő van, hiszen egy egész évfolyam vagy évfolyamfél van jelen. Itt az interaktivitás nem példátlan jelenség, de ritkán fordul elő. A **szemináriumok és gyakorlatok** kisebb, általában 10-20 fős csoportokban zajlanak. Itt nemcsak az anyag leadása a cél, hanem lehetőség van abban elmélyedni, kérdezni, átbeszélni a problémás területeket is. Szemináriumnak az elméleti témajú kiscsoportos órákat hívjuk, míg gyakorlatoknak azokat a foglalkozásokat, amelyeken valamilyen

manuális jártasság megszerzése történik, tehát boncolás, műszerhasználat, kísérlet, analitikai mérések stb. De előfordul, hogy az összes kiscsoportos órát egyszerűen gyakorlatnak hívják. A legtöbb tárgy teljesítéséhez a minimumkövetelmény az **órák 75%-án való részvétel**, ami heti 1 alkalmas kurzus esetén 3 megengedett hiányzást jelent a félévben. Változó, hogy ehhez kérnek-e orvosi igazolást (általában nem), de ha a hiányzásaid száma meghaladja a megengedettet, a tárgy nem minősül teljesítettnek, és nem kapod meg az érte járó kreditpontokat és/vagy aláírást sem. Tantárgytól és azon belül oktatótól is függ, mennyire veszik szigorúan a hiányzást, ezért érdemes félév elején tájékozódni a tapasztalabbaktól, és később is résen lenni, odafigyelni a jelenlét vezetésére, a **hiányzások** számára és azok **pótlására**.

A követelmény részét képezhetik az **é közbeni számonkérések**. Idetartoznak az írásbeli vagy szóbeli beszámolók, azaz **demónk** (demonstráció), **zh-k** (zárhelyi dolgozat) és a beadandók, házi dolgozatok. Ezekről előre tájékoztatnak a félév elején, így semmilyen számonkérés nem meglepetéssérről. Ha a félév végére jelen volt a szükséges óraszámban és megfelelt az esetleges évközi számonkéréseken is, akkor megszerezted az aláírást. Vannak olyan kurzusok, ahol ezzel teljesítetted is a tárgyat, vagyis megszerezted az érte járó kreditpontokat: ha a tárgykövetelmény csak az **aláírás**, azaz a fogalkozásokon való részvétel, ebben az esetben jegyet nem kapsz. Ugyancsak teljesítést jelent az aláírás, ha a tárgykövetelmény a **gyakorlati jegy**, ekkor azonban a számonkérések, órai munka alapján érdemjegyet is kapsz. A **kollokvium** azt jelenti, hogy az aláírás szükséges feltétele ugyan a teljesítésnek, de nem elégséges, mert azon felül még **szóbeli, gyakorlati és/vagy írásbeli vizsgá(ka)t** is kell tenned a félév anyagából. Végezetül pedig szigorlat a követelmény, ha két vagy több féléves tárgyról van szó, és az egyes féléveket lezáró kollokviumok megkoronázásaképpen az utolsó félévben egy, a teljes ismeretanyagot felölőlő szóbeli és/vagy írásbeli vizsgát (szigorlatot) kell teljesítened.

TANULMÁNYI ÁTLAG

Tanulmányi ösztöndíjat az átlagod alapján kaphatsz. Az átlagodat könnyen kiszámolhatod magad is: az adott félévben felvett **tárgyaid kreditértékeit** beszorozd a belőlük **szerzett érdemjegyekkel**, majd ezt elosztod az **összes általad felvett kredittel**. Ez az érték a **Neptun-rendszerben** is megjelenik ösztöndíj index néven. Ha egy tárgyat nem sikerült abszolválnod, de az vagy 0 kredites kötelező tárgy, vagy egyéb választható tárgy, még kaphatsz ösztöndíjat. Ha viszont kreditértékkal rendelkező kötelezőt nem sikerül teljesítened, akkor elesel az ösztöndíj lehetőségtől. A **Hallgatói Önkormányzat** (HÖK) minden félév elején kiküld egy tájékoztatót arról, hogy az egyes évfolyamokon mennyi a minimálisan felveendő kreditszám az ösztöndíj elnyeréséhez. Ez a szám a Dékáni Hivatal által kiküldött adott félévi kötelező tárgyaidtól eltérhet, így érdemes figyelni rá, hogy választható tárgyakkal ki tud pótolni a felvett krediteket. Az átlagodat rontják a felvett, de nem teljesített kreditek, így a félév elején érdemes átgondolni, mennyi terhet rónak rád az aktuális kötelezők, emellett hány plusz tárgyat lehet reálisan teljesíteni.

ÁTSOROLÁS

A legtöbb hallgató **állami ösztöndíjas** finanszírozási formában kezdi az egyetemet. **Önköltséges** finanszírozási formára való átsorolásra akkor kerül sor, ha (a) elfogy a rendelkezésre álló államilag támogatott idő, vagyis a **képzési idő + 2 félév**; (b) a legutóbbi két aktiv féléved során **nem szereztél összesen 36 kreditet**, vagy **nem érted el a 2,25 matematikai tanulmányi átlagot**. Bárki kerülhet előre nem kalkulálható helyzetbe, amikor nehéz a teljesítés. Ilyenkor viszont fontos, hogy jól átgondold a lehetőségeidet és átszámold a krediteket is. Ha úgy látod jónak, hogy nem kezdesz azonnal egy újabb aktiv félévbe, hanem **passzív félévre** mész (tehát nem veszel fel tárgyat), mielőtt újra nekiugranál, el tudod kerülni az átsorolást.

ÖSZTÖNDÍJAK

Az ösztöndíjakról az egyetem honlapján tudsz tájékozódni, de Neptun-üzeneteken keresztül is értesülni fogsz róluk.

● Tanulmányi ösztöndíj

A HÖK vagy a Tanulmányi Osztály minden félév végén **szakonként és évfolyamonként** (évfolyamfelenként) külön listán rangsorolja a hallgatókat a **tanulmányi átlag** alapján. A kialakult lista felső ötven százaléka részesül ösztöndíjban, ennek mértéke a tanulmányi átlaggal arányos. Ha jogosult vagy, a tanulmányi ösztöndíjat **automatikusan átutalják** majd a Neptunban megadott számlaszámról, minden más juttatásra viszont pályáznod kell.

Az **első félévben nincs** tanulmányi ösztöndíj, hiszen nincs mi alapján kiszámítani az átlagod, ami a tanulmányi ösztöndíjjí megállapításának alapját képezi majd a jövőben. A későbbiekben a **HÖK-höz** és a **Tanulmányi Osztályhoz** forrulhatsz majd ezzel kapcsolatos kérdéseiddel.

● Rendszeres szociális támogatás

Szociális helyzet alapján kérelmezhető havi támogatás, a kérelmeket karonként azonos pontrendszer alapján bírálják el. Erre a támogatásra már a tanulmányaid **legelső** félévében is pályázhatsz. Ennek részleteiről **Neptun-üzenetben** kapsz majd értesítést.

● Alaptámogatás

A támogatásra **kizárolag elsőéves hallgatók** pályázhatsnak, csak abban az esetben, ha először iratkoznak be felsőoktatási intézménybe. Alapvetően **szociális helyzet** alapján ítélik oda a támogatást - a rendszeres szociális támogatáshoz hasonló rendszer szerint -, melyet **egy tanéven át** kap a hallgató.

● Rendkívüli szociális támogatás

Rendkívüli esemény, például súlyos baleset vagy betegség, haláleset, gyermekvállalás okán pályázható meg. Az elbírálás **egyéni módon** történik.

● Közleti ösztöndíj

A tanulmányok mellett végzett **közleti tevékenységet**, azaz a HÖK-höz kapcsolódó munkákban való részvételt jutalmazza havonta.

● Szakmai, tudományos ösztöndíj

Az elmúlt évben nyújtott **tudományos teljesítményért**, például a Tudományos Diákkori Konferencián elérte helyezését, demonstrátori munkáért lehet megkapni.

ÜGYINTÉZÉS

A tanulmányaiddal kapcsolatos hivatalos ügyintézést a legtöbb karon a **Dékáni Hivatal Tanulmányi Osztálya**, az ETK-n pedig a **Tanulmányi Osztály** és a **Hallgatói Információs Iroda** végezi. Elérhetőségeket és nyitvatartásukat az Egyetem honlapján és itt, a Gólyahírben is megtalálod. Ha tájékoztatásra vagy segítségre van szükséged tanulmányi ügyekben, szintén hozzájuk forrulhatsz első körben tanácsért. A Neptun zavaros vizeire evezni a honlapon a **Hallgatói belépésen** keresztül lehet, itt az egyéni azonosítóddal és jelszavaddal tudsz belépni, amit az Egyetemtől kapsz meg a **beiratkozás**. A Neptun-rendszer a tanulmányi ügyintézés alapvető eszköze, itt történik többek között a **tárgy- és vizsgafelvétel** is, de itt követheted a **krediteidet, szakmai gyakorlataidat** és **ösztöndíjaidat** is. A használattal kapcsolatos kezdeti nehézségek leküzdésében instruktoraid segítenek a beiratkozáskor, akik további hasznos tippekkel is ellátnak.

ELÉRHETŐSÉGEK

...

ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Hivatalvezető: Dr. Eperjesi Tímea Anna

Tanulmányi Osztály

Osztályvezető: Dr. Béda Zsuzsanna
Telefonszám: +36 1 459 1500/56589,
E-mail: beda.zsuzsanna@med.semmelweis-univ.hu
Cím: 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4., I. emelet E15

Ügyfélfogadás

Hétfő: 9:00 – 12:00
Kedd: 9:00 – 12:00
Szerda: 13:00 – 15:00
Csütörtök: 13:00 – 16:00
Péntek: Ügyfélfogadás szünetel

EGÉSZSÉGÜGYI KÖZSZOLGÁLATI KAR

Tanulmányi ügyintéző: Gyurkovics Zoltánné

Telefonszám: +36 20 663 2338
E-mail: gyurkovics.zoltanne@public.semmelweis-univ.hu
Cím: 1094 Budapest, Ferenc tér 15., II. emelet

Ügyfélfogadás

Hétfő: 9:00 – 11:00
Kedd: ügyfélfogadás szünetel
Szerda: 11:00 – 14:00
Csütörtök: 9:00 – 12:00
Péntek: ügyfélfogadás szünetel

FOGORVOSTUDOMÁNYI KAR

Hivatalvezető: Dr. Jambrik Anna

Titkárságvezető: Kovács Katalin

Elsőévesek ügyintézője: Nagy-Pál Orsolya

Telefonszám: +36 1 459 1500/55336
E-mail: nagy-pal.orsolya@dent.semmelweis-univ.hu
Cím: 1085 Budapest, Üllői út 26., fszt. 10.

Ügyfélfogadás

Hétfő: 12:30 – 15:30
Kedd: 9:00 – 12:00
Szerda: 12:30 – 15:30
Csütörtök: 9:00 – 12:00
Péntek: ügyfélfogadás szünetel

EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR

Hivatalvezető: Kakuk Marianna

Tanulmányi osztály

E-mail: to@se-etk.hu
Osztályvezető: Czakó Piroska
E-mail: czako.piroska@se-etk.hu
Telefonszám: +36 1 486 5945

Ügyfélfogadás

Hétfő: 8:00 – 12:00
Kedd: ügyfélfogadás szünetel
Szerda: 14:00 – 16:00
Csütörtök: 8:00 – 12:00, 14:00 – 16:00
Péntek: 8:00 – 12:00

Hallgatói Információs Iroda

Irodavezető: Palotai Anita
E-mail: palotai.anita@se-etk.hu
Telefonszám: +36 1 486 5944
Cím: 1088 Budapest, Vas u. 17. fsz. 1–6.

GYÓGYSZERÉSZTUDOMÁNYI KAR

Megbízott hivatalvezető: dr. Kocsis Erika

Csoportvezető: Vajvodáné Pénzes Eszter

Telefonszám: +36 1 266 8884
Mellék: +36 1 459 1500 / 55323
E-mail: penzes.eszter@pharma.semmelweis-univ.hu
Cím: 1085 Budapest, Üllői út 26. fsz. 16.

Ügyfélfogadás

Hétfő: 13:00 – 15:00
Kedd: 13:00 – 15:00
Szerda: 10:00 – 13:30
Csütörtök: 13:00 – 15:00
Péntek: 9:00 – 12:00

PETŐ ANDRÁS KAR

Osztályvezető: Dr. Balogh Emese Celeszta

Telefonszám: +36 1 224 1556 / 62556
E-mail: balogh.emese_celeszta@semmelweis-univ.hu
Cím: 1125 Budapest, Kútvölgyi út 8./B, fszt. 2.

Ügyfélfogadás

Hétfő: 9:00 – 12:00
Kedd: 9:00 – 12:00
Szerda: 13:00 – 15:00
Csütörtök: 13:00 – 15:00
Péntek: 10:00 – 12:00

TIPPEK-TRÜKKÖK



HIVATALOS ÜGYEK ÉS IRATOK

Az egyetem kezdetére rendelkezned kell egy **bankszámlával**, aminek a számlaszámára szükséged lesz **már a beiratkozáskor**, ugyanis ide utalja az egyetem az esetleges ösztöndíjat és egyéb juttatást. A Neptunon keresztül bankkártyád segítségével pár kattintással át is tudod utalni a kiírt összegeket (pl. diákgigazolvány igénylése, vizsgapótdíj). Pénzügyeid intézéséhez szükséged lesz **adókártyára** is, amelyet a lakóhelyed szerinti illetékes **NAV Ügyfélszolgálaton** vagy online az **Ügyfélkapun** át igényelhetsz. A rendszeres szociális juttatás igényléséhez szükséges papírok ról időben tájékoztatást kapsz majd Neptun-üzenet és e-mail formájában is.

ÁOK

Jó pár eszközre szükséged lesz majd a tanulmányaid során, de a legfontosabb amit ezekről most tudnod kell, hogy ne vásárold meg őket elhamarkodottan. Már szeptembertől használni fogsz egy-két dolgot, de mindenképp vár meg az **első gyakorlatokat**, ahol pontosan el fognak mondani a beszerzendő eszközökről minden információt. De mégis mire számíthatsz? Anatómiai tanulmányaid alatt biztos kell majd **szíke és gumikesztyű**, amit a NET aulájában található orvosi műszerboltban szerezhet sz. Ha vizuális típus vagy, szövettan órán jól jön majd egy **sima füzet** és pár **színes toll vagy ceruza**, hogy le tud rajzolni a metszeteket. Az uralkodó színek szövettan órán a piros, a rózsaszín, a kék és a lila. Saját köpenyre nincsen szükség még az első évben, az intézetek biztosítják a gyakorlati órákon. Később, a nyári gyakorlat ideje alatt lehet, hogy majd kell **köpeny, fehér ruha és fehér cipő**. Tehát ezek beszerzésével nem kell sietned. A végére maradt a legizgalmasabb: a fonendoszkóp. Itt sem kell elhamarkodni semmit, az első két évben nem fog ugyanis kelleni.

EKK

A mai világban szinte már senki sem tud számítógép nélkül élni, de EKK-s hallgatóként különösen nagy szükség van egy **laptopra**, hiszen az elektronikusan hozzáférhető anyagok, illetve informatikai tanórák miatt nagy segítségedre lesz, illetve egy **tudományos számológép** is jó szolgálatot tehet matematikai tanulmányaid során. Ezenkívül hasznos a különböző témaik iránti

érdeklődés és nyitottság, hiszen könnyen lehet, hogy egy délelőttön belül előbb anatómián mélyedsz el egy végtag felépítésében, aztán pár perccel később már programozói kódokat írás a számítógépen.

ETK

A gyakorlatokra legtöbbször **fehér köpenyt** kérnek a tanárok, illetve a kórházak. Ezt érdemes a lehető leghamarabb beszerezni, bár van egy hétfürelmi idő. Ha a nagy sietségen otthon felejt a köpenyed, ne aggódj, a **HÖK-irodából** tudsz kölcsönözni. Szerencsére minden elsővész hallgató kap az egyetemtől hozzájárulást, melyet tanulmányaid megkezdése után utalnak el Neked. Köpeny nemcsak anatómia, élettan és egyéb gyakorlatokra szükséges, de a kórházi gyakorlatok során is ezt várják el Töled. Amennyiben biztosítanak számmodra ruhát, erre külön felhívják a figyelmet, ilyen általában az Intenzív Terápiás Osztály és a műtő.

A **fehér csúszásmentes cipőt vagy papucsot** is elsősorban a kórházakban kell majd hordanod. Ezenkívül minden nappali tagozatos hallgatónak be kell szereznie egy tornaruhát a négy félévnyi kötelező testneveléséra miatt, valamint **négy tollat**, mégpedig kék, zöld, piros és fekete színekből.

"Játszós ruha" főleg gyógytornász- és mentőtiszthallgatóknak kell, gyógytornászok esetén a tornatermi gyakorlatokhoz szükséges az átoltözés, miközött a mentőtisztként már az első félévben nagy hasznát veszed a "Bevezetés az oxiológiába" és a "Bevezetés a sürgősségi oktatásba" tárgyak órai alatt, ahol művértől kezdve csirkesszontig bármí szembe jöhet Veed.

Mentős egyenruha a tantermi gyakorlatokhoz, illetve a másodév végétől kezdődő szekundáláshoz szükséges a mentőtiszthallgatóknak. A gyógytornászoknak négy félév úszás is szerepel a tantervben, így ehhez szükséged lesz **úszóruhára**, dietetikusként pedig a tankonyhai gyakorlatokhoz lesz szükséges egy **konyhai váltóruha**.

FOK

Az első két évben az **anatómia órákra** érdemes beszerezni egy-két eszközt. Szükséged lesz egy 12 darabos **színesceruza** készletre, a rajzokat pedig egy sima A4-es spirálfüzetbe célszerű vezetni, ezeket bármelyik papír-írószér üzletben beszerezheted. Köpenyt és gumikesztyűt kapsz a gyakorlatokon, **szikét** és **csipeszt** azonban magadnak kell beszerezned a NET aulájában található eszközboltból.

Harmadévtől megkezdődnek a klinikai gyakorlatok, ahol a **védőszemüveg** használata kötelező. Érdemes egy minőségibb darabot beszerezni, mely akár több éven keresztül is elkísér. Szakmai eszközököt az intézetek biztosítanak számodra.

Az előadásokon történő jegyzetek készítése hasznos és kifizetődő dolog, azonban itt már magad választod meg, hogy **füzetelekbe**, külön **lapokra** vagy **elektronikusan** jegyzetelsz. Ha megfogadsz egy tanácsot, akkor maradj a hagyományos módszernél. Manuális szakma révén, nem árt a kezed ügyességét folyamatosan fejleszteni, továbbá a rajzok, ábrák készítésére is ez a legegyszerűbb megoldás.

GYTK

Ahogy egy gyógyszerész, úgy egy gyógyszerészhallgató sem létezhet **köpeny** nélkül, hiszen rengeteg időt fogsz tölteni különböző laborokban már az első félévben is. A köpeny vásárlásánál fontos, hogy **hosszú ujjú és 100% pamut** legyen a balesetek elkerülése érdekében. Több gyakorlaton szükséged lesz **színes ceruzáakra** a jegyzőkönyvek vezetéséhez, így azokból sem árt előre beszerezni egy csomaggal (az alapszínnek mellett a rózsaszín és a lila az, ami jól jöhét). Védőszemüveget és egyéb kelléket az adott intézet biztosít majd számodra, másodévtől lesz szükséged **speciális gumikesztyűre**, de ezzel ráérsz az első év sikerei után foglalkozni. Egy **laptop** sem árt, mert rengeteg előadás anyaga elérhető elektronikusan és a zh-kra készülve még jól jöhetsz a feltöltött diasorok.

PAK

A Petőben töltött gyakorlaton a kényelem az elősőleges szempont. mindenéppen egy **könynyen le- és felvehető cipőre** lesz szükséged, a legtöbben **ortopéd papucsot** vagy klumpát hordanak. Emellett egy könnyű **melegítőnadrágot** és egy **laza pólót** is érdemes lesz beszerezned. Mivel gyerekekkel foglalkozol majd, az öltözéked ennek megfelelően legyen visszafigott, nem kihívó, hiszen a gyerekeknek mindenhol hogyan példát mutatzz, amit a megjelenésdel is tükrözni kell.

ONLINE SEGÍTSÉG

SotePedia

Az egyetemen előfordulhat, hogy kérdések merülnek fel benned a tantárgyakkal és a tananyaggal kapcsolatban egyaránt. Ilyenkor néhányan maguk keresik meg a válaszokat, mások tapasztaltabb felsőbb évesekhez, szobatársakhoz fordulnak.

Az ismétlődő, évről évre felmerülő kérdéseket összegyűjtve, hasznos **linkek**, **fájlok** és **tippek** is találhatsz a SotePedia-n. A SotePedia a **hallgatók által szerkesztett tudásbázis**, tehát bárki javíthatja az oldalakat, tölteth le vagy oszthat meg rajta anyagokat, mostantól akár Te is! sotepedia.hu

Google Drive

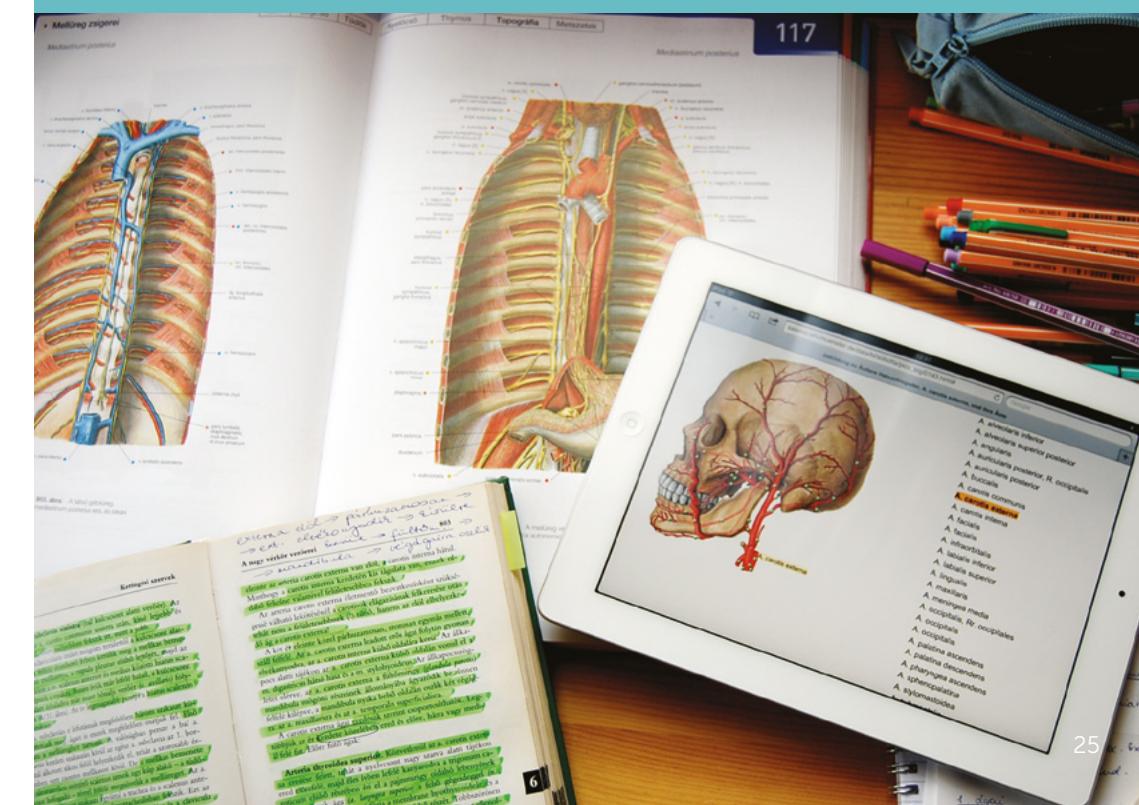
A legtöbb évfolyam a fent említett okokból használja a Google fájlmegosztó alkalmazását, a Drive-ot, aminek tartalmát a **link birtokában** vagy **e-mail címekkel megosztva** bárki szerkesztheti. Sokszor ide kerülnek fel a **zh-, illetve demóeredmények mellett a tételesorok, előadásdiák, kidolgozott tételek** és más hasznos anyagok, melyek évről évre továbbadódnak a következő évfolyamnak.

TANKÖNYVEK

Mindenki más hogy tanul, mindannyian más-képp tudjuk a leghatékonyabban memorálni a tananyagot. A leendő **gyakorlatvezetődtől** is függ például, melyik könyvre, jegyzetre lesz feltétlenül szükséged. Épp ezért mielőtt az összes, hivatalos forrás által megemlített könyvet felsorakoztatnád a polcodra, érdemes körbejárni a témát egy kicsit. A legraktikusabb tanácsokat **idősebb társaid**, **instruktoraid** tudják adni Neked, ök fel vannak erre készülve és hosszú listáik vannak arról, melyik könyv milyen jellegű, miben jobb és részletesebb, így tájékozódni tudsz, mielőtt nagy összegeket kiadsz egy-egy kötetért.

A szemeszterek elején a kiadók és könyvesboltok **kedvezménnyel** várnak, érdemes ekkorra már kész listával betérni.

Nem csak vadonatúj könyvekkel vághatsz neki a félévnek. Hagyomány nálunk, hogy az év kezdetével megrendezésre kerül a Nagyvárad téri Elméleti Tömb Hallgatói Centrumában a minden kar számára elérhető **Jegyzetbörze**, amely arra nyújt lehetőséget, hogy idősebb társaid által már nem **használt, de még használható könyvekre** szert tégy. A későbbi évek során érdemes lehet a félév elején az egy szemeszterre szóló tárgyak tankönyveit a **könyvtárból** kikölcsönözni.



KÖNYVESBOLTOK

• Medicina Könyvesboltok

A Klinikák metróállomásnál
(1091 Budapest, Üllői út 91./A)
és a Baross utcában a FOCI épülete mellett
(1088 Budapest, Baross utca 21.)

Nyitvatartási idők:
Hétfő – Csütörtök: 9:00 – 17:30
Péntek: 9:00 – 15:30

• Semmelweis Kiadó könyvesboltjai

Legendus Könyvesbolt
(a NET aulájában)

Nyitvatartási idő:
Hétfő – Péntek: 9:00 – 16:00

EOK Könyvesbolt
(az EOK aulájában)

Nyitvatartási idő:
Hétfő – Péntek: 9:00 – 12:00

• Mediprint Orvosi Könyvesbolt és Antikvárium

1053 Budapest, Múzeum körút 17.

Nyitvatartási idő:
Hétfő – Péntek: 10:00 – 18:00
Szombat: 9:00 – 13:00

• ETK Jegyzetbolt

(az ETK Vas utcai épületének alagsorában)
1088 Budapest, Vas utca 17.

Nyitvatartási idő:
Hétfő: 10:00 – 12:00 és
13:00 – 15:00
Kedd: 9:00 – 12:00 és
13:00 – 15:00
Szerda: 9:00 – 11:00 és
12:00 – 15:00
Csütörtök: 9:00 – 11:00 és
12:00 – 15:00
Péntek: 9:00 – 13:00

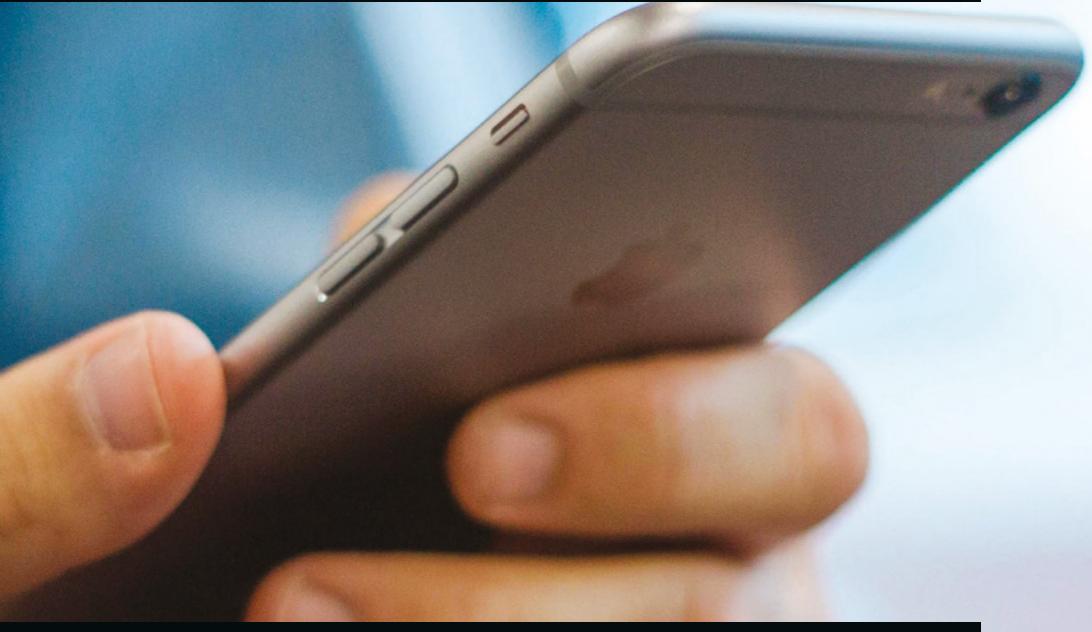


A Tudományos Diákkör (TDK) igen népszerű az érdeklődő egyetemi hallgatók körében, érdemes belevágni, ha szeretnéd megmérettetni magad, új kapcsolatokat kialakítani és beleásni magad mélyebben egy számodra érdekes témaiba.

A tudományos kutatások világa szinte bármi-kor beszíppanthat, de érdemes megvární az első év sikeres teljesítését, hogy megszok az egyetemi környezetet. A hallgatók többsége harmadévben vagy utána, az alapozó tár-gyak teljesítése után vág bele a kutatásba, eddigre általában az is kiderül, az egészségügy melyik területe érdekel valakit a leginkább. Ehhez segítségre lehet az aktuális évi TDK Konferencia is, ahol beülhetsz a hallgatóság soraiba ihletet meríteni, ezenkívül megkeres-

heted az adott intézet vagy klinika TDK-felősét, aki tájékoztat az elérhető témakról és témavezetőkről. Lehetséges egyenesen az általad kiválasztott témavezetőnél is érdeklődni e-mailben vagy személyesen, készségesen mesélnek majd szakterületről, illetve a Te lehetőségeidről is. Legyen szó elméleti tár-gyakról, mint anatómia és gyógyszerhatástan, vagy klinikai szakágról, mint neurológia vagy sebészeti, a számos téma közül biztosan sikerül megtalálnod az évek során a Neked valót!

HASZNOS ALKALMAZÁSOK



Metrózás, várakozás a buszra, nem akar jönni a villamos. Mégsem annyira izgalmas az előadás, mint amennyire az elején annak tünt. Órák óta csak tanulok, most már valami másat akarok olvasni, csak öt percig.

Mi a közös a fenti szituációkban?

Úgy érezhetjük, hogy nincs idő már elővenni egy könyvet, ezért az esetek 90%-ban az okostelefonunk után nyúlunk és elkezdjük pörgetni a Facebookot vagy az Insta-storykat. Ezekre a helyzetekre gyűjtöttünk össze **pár alkalmazást**, amikkel **hasznosabban** telnek az ilyen "üresjáratok" is.

DUOLINGO

A **nyelvtanulás** egyik **legnépszerűbb** módszere. A duolingós tanulás szórakoztat és függőséget okoz. A jó válaszok után pontokat is kapsz, mérheted az idődet, miközben egyre magasabb szintekre léphetsz! **Rövid, de hatékony** leckékkel angolul, németül, spanyolul, olaszul és franciául is tanulhatsz.
duolingo.com

KOIN

Veled is előfordult már, hogy fogy a pénzed, de nem tudod mire megy el? "Sok kicsi sokra megy!", tartja a mondás. A Koin egy ingyenes magyar nyelvű **kiadáskövető alkalmazás**, ami segít **kézben tartani** a pénzügyeidet. Fel tudod írni minden nap, hogy **mennyit költöttél** aznap, vagy mennyit kaptál mint **fizetés**, ajándék stb. Így nyomon tudod követni, hogy **hova lesz a pénzed** a hónap végre, és azt is, hogy min tudnál kicsit **spórolni**.

EDUROAM

A Quizlet a jó öreg **memóriakártyás tanulási módszert** hozza el ingyenes letöltéssel iOS mobilodra és tabletedre. A segítségével bármilyen memorálhatsz, legyen szó idegen szavakról, képletekről, definíciókról, művészeti alkotásokról. Bármely tantárgy tanulásánál nagy hasznát veheted, elsősorban memoriterek gyakorlására alkalmas. A Brainscape használatakor értékelheted, hogy egy 1-től 5-ig terjedő skálán **mennyire voltál biztos a válaszban**. Minél magasabb pontszámot adsz a kérdésre, a későbbieken annál kevesebb szor fog feltünni ugyanez a kérdés. Angol nyelven rengeteg előre elkészített kártyát találsz minden általad tanult tantárgyanban.

GOOGLE CALENDAR

Működik **okostelefonon** (iOS-en és androidon is), **asztali gépen, tableten** egyaránt. Írhatsz bele egyszeri **eseményeket**, beállíthatás ismétlődést is, felírhatsz emlékeztetőket. **Szinkódolhatod** a teendőidet és programaidat, megoszthatod másokkal, hogy mikor (nem) ér sz rá, meghívhatás másokat **közös eseményekre**. Mindez egyetlen alkalmazásban! Talán most még távolinak tűnik, de ha beszippant az egyetemista lét, fontos, hogy jól ki tudd használni az időd, aminek az első és legfontosabb lépése a **tervezés**.

SZÍV CITY

Ez az alkalmazás kilóg a sorból, ugyanis ez nem az "üresjáratok" kitöltésére van, illetve elsősorban nem a Te életedet teszi egyszerűbbé. A Szív City egy **virtuális közösség**, melynek önkéntes tagjai készek **megmenteni** a keringésleállás (a **hirtelen szívmegállás**) köztéri áldozatait. A Szív City alkalmazás letöltésével és a regisztrációval vállalod, hogy ha a közeledben valakinél megáll a szíve, az **Országos Mentőszolgálat** riasztására a helyszínre sietsz, és mielőtt a mentő megérkezik, **hozzáfogsz az újraélesztéséhez**. Évente 25 000 ilyen eset adódik országszerte, és a túlélés esélye percenként 7-10%-kal csökken, így életbevágó jelentőségű, hogy az **újraélesztés mielőbb megkezdődjön**. Bővebb információkért látogass el a szivcity.hu oldalra.

ÉPÜLETEK

SEMMELWEIS EGYETEM
Nagyvárad téri Elméleti Tömb



A legtöbbeknek az egyetem szó hallatán a következő idilli kép jut eszébe: csapatokba verődött fiatalok, akik szendvicsekkel, papírphorarakkal és könyvekkel a kezükben ülnek egy parkban a padokon a fák alatti árnyékban, háttérben az óriási egyetemi épülettel, aminek rendszerint hatalmas mesebeli ajtaja van. Nos, ha nem is teljesen megvalósíthatatlan napközben egy kis lazítás odakint, korántsem jellemző az órák közti szünetek ily módon való eltöltése.

A Semmelweis Egyetemnek nincs hagyományos értelemben vett campusa, ahol központos az oktatás. Számos épülettel rendelkezik városszerte, ami ugyan sok utazást igényel, de miközben iskolába jársz, egyúttal megismerted a várost, és megtanulhatod a közlekedés összes csinját-binját is. Az is kétségtelen, hogy egy épületet úgy lehet a legjobban megismerni, ha saját magad fedezed fel minden kis szegletét. Erre pedig lesz időd és alkalmad is tanulmányaid alatt, így a következőkben csak abban segítünk, merre indulj, és nagyjából mit hol találsz.

ANATÓMIA INTÉZET

📍 1094 Budapest, Tűzoltó utca 58.

Az Anatómia Intézet 1898 óta látja el feladatát. Ebbe az épületbe két módon juthatsz be. Ha az **Üllői út felől** érkezel, a Patológiai Intézet udvarán keresztül kell sétálnod, hogy az Intézet hátsó sarkánál megtaláld azt a kis titkos átjárót, amelyen át a főbejárathoz juthatsz. A **Tűzoltó utca felől** megközelítve pedig azonnal elő tárol a főbejárat és az előtte fekvő hangulatos kert. Itt láthatod jobb oldalt az **Anatómiai Múzeumot** is, ami érdekes és hasznos is helyben kivehető préparátumai miatt. Az Intézet főbejáratán belépve az impozáns lépcsőházba jutsz. Az **előadótermeket** a földszinten, illetve a második emeleten találod, az első emelet jobb szárnyában pedig a **szövettani gyakorlók** kaptak helyet. A „régi” **boncstermek** az épület bal szárnyának földszintjén és első emeletén találhatóak, az „új” boncstermek pedig a negyedik emeleti tetőterén.

ELMÉLETI ORVOSTUDOMÁNYI KÖZPONT (EOK)

📍 1094 Budapest, Tűzoltó utca 37-43.

Ez az Építészeti Nívódíjas épület a **Klinikáknál** található. Felérve a metróból, ha átmész a zebrán, és tovább egyenesen, kiérve az árkádok alól, márás szemben találod vele magadat. Az EOK vagy más néven Tűzoltó utcai Elméleti Tömb földszintjén **előadótermek**, **búfé** és **számos asztal** várja a tanulni vagy csak két óra között pihenni, ebédelni vagyó diákokat. A főbejáratnál szemközt nyíló folyosón a **könyvtárhoz** juthatsz el. Az első emeleten a különböző intézetek **gyakorlótermei**, **szeminárium** és **konzultációs helyiségek** találhatók. Itt tartják a biofizika, a biokémia és az élettan gyakorlatokat. Ha tehat az ÁOK-ra vagy a FOK-ra jársz, az első két évet det nagyrészt itt töltöd majd, de GYTK-sként is gyakran megfordulsz majd itt. A többi emeletet ugyanezen intézetek **kutatólaboratóriumai** és irodái foglalják el.

📍 1117 Budapest, Pázmány Péter sétány 2.

Az első két és fél évben egy leendő **gyógy-szerész** életében nagy szerepe van az utazásnak, és itt nem csak a megfelelő gyrosos kiválasztására kell gondolni. A GYTK és az ELTE-TTK közötti megállapodás értelmében lesznek olyan tárgyai, melyeket az ELTE-n oktatnak majd. A TTK épületeit legegyszerűbben a 4-6-os villamossal közelítheted meg, melyről a **Petőfi híd budai hídfőjénél** kell leszállni. Amint leszálltál, az Egyetemisták parkjával találod magad szemben, amely mögött az **ELTE Északi Tömbje**, és hátrébb a **Déli Tömb** található. A déli épület a gyógyterészi növénytől óráidnak ad majd otthont a második és harmadik szemeszterben, míg az északi épületben lesznek az általános kémia, az analitikai kémia, a kolloidika és fizikai kémia óráid. **Többórás gyakorlataid** is lesznek ezekben az épületekben, de ezek általában lazább hangulatuk, és a dunai panoráma is némi vigaszt nyújt az eltöltött órákért cserébe. Az Északi Tömb **büfje** egész jó áron kínál főtt ételeket, és a Déli Tömb büfjével ellentétben itt kártyával is lehet fizetni.

ERKEL UTCAI ÉPÜLET

📍 1046 Budapest, Erkel Gyula utca 26.

Ha **mentőszisz** szeretnél lenni, itt jó helyen jársz. Az oktatás az alsóbb szinteken zajlik, mert az épület felsőbb szintjei jelentik a **Bókay Kollégiumot** (amelyről később még olvashatsz). Az újpesti képzési központ a 3-as metró végállomásától (**Újpest-Központtal**) kb. tizenöt percre található gyalog, de busszal, villamossal is meg tudod közelíteni. Az épület földszintjén főleg az **előadótermeket** és a **büfet** találod, míg az első emeleten a Szaknyelvi és Kommunikációs Csoport, az **idegennyelvi** és **informatika oktatás termei** találhatók.

Az alagsor a mentőszisztek és az Oxiológia Tanszék „birodalma”, mivel itt található a hazánkban kifejezetten, de Európában is különlegesnek számító **"Oxiaréna"**, amiben van építkezéstől kezdve kocsmán át egy autóig minden, amivel mentőszisztként a szakmád során találkozhatsz.



FOGORVOSI OKTATÁSI CENTRUM (FOCI)

📍 1088 Budapest, Szentkirályi utca 47.

A Fogorvosi Oktatási Centrum a **Corvin-negyed** és a **Kálvin tér** között helyezkedik el, így mindenki irányból jól megközelíthető párpárbes sétával. Az Egyetem egyik legújabb épülete, **modern előadótermekkel** és **gyakorlókkal**. Szerencsés módon a korábban szétszórt fogorvosi oktatás centralizálva lett, így főleg majd felsőbbévesként nem kell minden órára más hova járnod. Harmadévtől a páciensek kezelését is itt fogod végezni, ugyanis az elméleti oktatás mellett **betegellátás** is zajlik az épületben (SE hallgatóknak ingyenesen, de szintén időpontkéréses rendszerrel). Ennek megfelelően **két bejárat** van: egy a hallgatók, egy pedig a páciensek számára. Órák között szünetben az aulában jókat lehet társalogni, vagy fogyasztani valami finomságot a **büféről**, ahol igazán finom a kávé. Emellett **könyvtárat** is találsz az épületben, ha csendben és nyugodtan szeretnél tanulni.

HŐGYES TÖMB

📍 1092 Budapest, Hőgyes Endre utca 7.

A **Corvin-negyed felől** érdemes megközelíteni az épületet. A metróaluljáróban a mozgólépcsőn felérve a legtávolabbi bal oldali kijáratot válaszd, és a patika irányába indulj el. A feljítés alatt lévő Iparművészeti Múzeum előtt van az épület nevét is adó kis utca, ahova befordulva séta közben el fogsz haladni a Gyógyszerészeti Kémiai Intézet és a Gyógyszerügyi Szervezéstán Intézet közös épülete mellett, majd a következő kapualjban fordulj balra. Egy belső udvarba érsz, ahol szeretettel vár és körülölel a Gyógyszerészettudományi Kar központi épületegyüttese. Az udvarba érve bal két felé az ajtó mögött egy lépcsősor bújik meg, amely a **Hőgyes előadóhoz** vezet. Több elméleti órád is lesz ebben a teremben az öt év alatt, és nemsokára beiratkoznod is majd itt kell, ha gyógyszerésznek készülsz.

Kicsit beljebb az udvarban egy igazán történelmi Budapestet idéző épületet láthatsz, mely a Gyógyszerészeti Intézet **laborjainak**, és második emeleten a Szerves Kémiai Intézet **hallgatói laborjának** ad otthont. Jobb oldalra tekintve a **szemináriumi** és **informatikai termek** épületét láthatod, melynek legfelső emeletén a számítógépekkel ellátott, csendes, nyugodt léhkörű **Diákcentrum** található, a támogatási kérelmeidet majd itt adhatod le a kijelölt időszakban. Az órák közötti szünetekben az udvari padok meghitt gyógyszerész lékgört teremtenek ebédhez és jegyzőkönyvíráshoz egyaránt. Büfet sajnos nincs, de a közelben sok gyorsétterem és kávézó is fellelhető.

KÚTVÖLGYI ÉPÜLET (KÚT)

📍 1125 Budapest, Kútvölgyi út 8.

Erről az épületegyüttesről azt kell tudnod, hogy **konduktorként** a teljes elméleti oktatásod, és ha óvodára specializálódsz az első év végén, akkor a gyakorlati oktatásod is itt lesz. A Kútvölgyi épületben találhatók a nemzetközi, a felnőtt, a babás-mamás és a korai csoportok. Ezeket is megismerheted, ugyanis harmadéven **hos-pitálni** fogsz ezeken a területeken, illetve **nyári gyakorlaton** is eltölthetsz erre felé egy-két hetet. **Két épülete van**, melyeket egy folyosó köt össze. Eleinte egy igazi labirintus, de hamar megtalálod benne a helyed, nagyon sok csendes, titokzatos helyet is találhatsz. Az egyik épületben a **gyakor-lóterületek** és a **könyvtár** található, a másikban pedig a **Tanulmányi Osztály** és a **HÖK irodája**, s az előadásaid is ez utóbbi épületben lesznek. Nincsenek nagy (több száz fős) előadók, csak **hét kisebb terem** és egy **díszterem**, mely egyben a testnevelésőrák helyszíne is. Büf sajnos csak a szomszédos klinikai épületben van, de helyben van **mikró és vízforraló**, csak arra figyelj, hogy jól oszd be a szünetet, mert a késést nem kedvelik az előadók. Ugyanakkor azt is megsúgjuk, hogy a **földszinti hallgatói szoba** remek hálóhelyiséggé néhány matraccal és bőr fotellekkel.

NYELVI INTÉZET

📍 1094 Budapest, Ferenc tér 15.

A **Mester utcai villamosmegállótól** és az **EOK felől** egyaránt megközelíthető a Nyelvi Intézet, mely előtt mindenig igazi idilli hangulat fogad. A kis park a játszótérrel, árnyas fákkal és padokkal akkor is úticél lehet a barangoló diákoknak, ha nyugalomra vágynak, illetve a futni vágyóknak kialakítottak egy futósávot a parkocska körül. Az intézetet az EOK felől úgy közelítheted meg, hogy a vele szembenől, balról induló kis utcán végigsétálsz, aminek az árkádsora egészen a **Ferenc térig** ér. A tér átellenén szinte eltéveszhetetlen a Nyelvi Intézet zöld-drapp épülete, ami az ÁOK, az EKK, a FOK és a GYTK **latinóráinak** és az összes egyéb **nyelvi órának** ad otthont.



NAGYVÁRAD TÉRI ELMÉLETI TÖMB (NET)

📍 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.

A NET sokak számára tájékozódási pontot jelent, hiszen ez hazánk egyik legmagasabb toronyépülete. Összesen 24 emeletén az Egyetem tanszékeinek **laboratóriumai** foglalnak helyet, és a NET Futás nevű sportesemény is itt zajlik. Az oktatás azonban az alsó, sokkal nagyobb területű épületrészben folyik, így ezzel ismerkedsz meg az első hetekben. Ha felfelé a toronytól balra lévő lépcsősorok egyikén, szemben találod magad a főbejáratot. Ha a lépcsők után egyből jobbra fordulsz, a **Hallga-tói Centrumot** látod, közismertebb nevén az **Akváriumot**, ahol a **Hallgatói Önkormányzat** és az **Instruktor Öntevékeny Csoport** irodái vannak. Előre haladva, a főbejáraton belépve hatalmas aula fogad téged, ahol körbenézve először a **Medikus szaküzlettel** és a **Legen-dus könyvesbolttal**, majd az egyetem **ká-vézőjával** és **éttermével**, végül a főportával találkozik a tekinteted. Az aulából jobbra el-indulva eltéveszhetetlen, széles lépcső vezet fel a "**lepénybe**", ahol a két (zöld és barna) nagy **előadót**, számos **szemináriumi termet** és **labort** (Sz és L felirattal), valamint a lépcső tetején közvetlenül balra, a sarokban az ÁOK **Dékáni Hivatalának Tanulmányi Osztályát** találod, ahol a tanulmányi ügyintézés folyik. A jobb sarokból, a tanulmányi osztállyal szemben pedig folyosó vezet el a **Diákcentrumhoz** (DC) és az aula feletti galériára, vagyis a "**híd-ra**", mely az Alumni irodához vezet át. A hídon amúgy is akad pár hely, ha napközben egy kicsit tanulni szeretnél és viszonylagos csendre, nyugalomra vágyysz. Az épület bútóját és étter-mét is dicsérík, érdemes kipróbálni.

ÓBUDAI EGYETEM NEUMANN JÁNOS INFORMATIKAI KÁR

📍 1036 Budapest, Bécsi út 96./b

Az **Egészségügyi Közszolgálati Kar** hallga-tójaként a NET-ben, az EOK-ban, a Tömö utcai előadóban, s a Hőgyesben tartott óráid mellett az Óbudai Egyetemen is lesznek óráid. Az ÓE Neumann János Informatikai Karához a 4-6-os villamossal utazva a **Margit híd budai hídfőjéig**, ott átszállva a 17-es, 19-es vagy 41-es villamosra, majd a **Katinyi Mártyrok útja** villamosmegállótól két percnyi sétával érhetsz oda.

TESTNEVELÉSI ÉS SPORTKÖZPONT

📍 1103 Budapest, Zágrábi út 14.

A sporttelephez a most már fehér színű kék (M3) metróval, annak **Pöttyös utcai** megállójától tudsz eljutni a legrövidebb idő alatt, minden ötperces bemelegítő sétával. Itt mindenki kedvére válogathat a különböző sportok közül: a **szabadtéri foci-, kosár- és teniszpályáktól** kezdve a **konditermen** át a nagy **tornacsarnok** kínálta lehetőségekig. A kéthetente másfél órás testnevelés órákat, valamint a legtöbb sportág edzéseit is itt tart-ják, de némelyik ettől eltérő helyszínen zajlik. Az Egyetem **sportnapja** is itt kerül megrende-zésre.

TÖMÖ UTCAI ELŐADÓ

📍 1083 Budapest, Tömő utca 25.

Főleg ÁOK, de GYTK és EKK hallgatók számára is fontos lesz ez az épület. A **Klinikák** metrómegálló felől érdemes megközelíteni úgy, hogy a zebrával ellentétes irányba indulsz a Szigony utcában, majd a második utcánál jobbra fordulva, már a **Tömő utcán** haladva találod majd jobb kéz felől, mintha csak a Balassa János (Tömő) Kollégiumba mennél.

VILLÁNYI ÉPÜLET (PETŐ INTÉZET)

📍 1118 Budapest, Villányi út 67.

Ne lepjene meg a méretei, mert ez az épület **általános iskola**, az ott tanuló gyerekek szállása, és a hallgatók **kollégiuma** is egyben. Ezenkívül elsősorban a tanító szakos hallgatók gyakorlati helyszíne, de elsőéves **konduktorként** fél évig Te is biztosan ide fogsz járni. A földszinten találhatók a **felsőtagozatos osztályok** és a **labor**, ahol folyamatos orvosi és védőnöi szolgálat van. Az első emeleten találhatók az **alsótagozatos** és az **alapozó osztályok**, illetve az **adaptív testnevelési terem**. A második emeleten van a **könyvtár**, a **díszterem** és a bentlakó gyereknek szobái, valamint a hallgatói kollégium is. Az alagsorban egy nagy **raktár**, **edzőterem** és több **öltöző** található. Tablókkal és festményekkel vannak tele a falak, a folyosók pedig a kiállított eszközökötől zsúfoltak, így a léggör igazán családias, kint pedig egy egész nagy udvar található.



VAS UTCAI ÉPÜLET

📍 1088 Budapest, Vas utca 17.

A város közepén, a Blaha Lujza tér - Astoria - Kálvin tér - Rákóczi tér négyzetköz közepén található a **Vas utca**. Meg fogsz lepődni, melykor épületet takar az ódon zöld kapu. A XX. század elején épült, volt már kórház is, de jelenleg ez az **ETK hallgatóinak** székhelye, és idén a "Budapest legszebb egyetemi épülete" szavazást is megnyerte. Az ötemeletes épületbe lépve egy kényelmes fotelekkel, bélélt kanapékkal tarkított aula fogad. A **Dékáni Hivatal** (a Tanulmányi Osztályval egyetemben) és a **Hallgatói Információs Irodát** a földszinten találod. Az első hónapokban főleg ezeket a helyeket kell felkeresned tanulmányi ügyeid intézése végett. A felsőbb szinteken **tantermek**, **szervezeti egységek**, **demonstrációs**, **gyakorló-** és **tornatermek** találhatók lépcsők labirintusában.

Az alagsorban, kiszakadva az épület "kórházi" köntöséből, egy teljesen másik világ vár rád vidám, színes falakkal, ahol lazithatsz és tanulhatsz is. Ez az "**ovi**", ahonnan a **HÖK-irosda** is nyílik, illetve találsz még itt **számítógépeket** és egy **mikrószbát**, ha viszel ebédet, ott meg tudod melegíteni. Itt találod az **éftermet** is, mely a tanítási napokon, sőt a vizsgaidőszakban is vár mindenkit hideg és meleg ételekkel, melyek a helyszínen készülnek, ár és választék tekintetében is elsőrangú egyetemista szemmel nézve. Kezdetben talán kell majd némi segítség az eligazodásban, de hidd el, hamar belejössz. Most már nincs más hátra, mint hogy elgyere és felfedezd!

KOLLÉGIUMOK



Ne bánd, sőt örülj neki, ha megadatik a lehetőség, hogy kollégista lehetsz egyetemi éveid alatt. A kollégium több, mint egyszerű szállás, második otthonoddá fog válni, mely teret nyit az önállósodásra, ugyanakkor nem hagy mégse teljesen egyedül, hiszen egy olyan közösséggel tagjává válsz, amelyben nap mint nap segítik egymást a hallgatók. Még nem tudod, de jóleső érzés lesz, amikor szurkolnak Neked és érdeklődnek felőled mindenkoruk, akikkel egy légtérben laksz, tanulsz. Egy helyen lakik több kar, szak és évfolyam hallgatója, ez a fajta tarkaság pedig magában rejt, sőt indukálja az új barátságok kialakulását felsőbb évesekkel, és nem csak karon belül.

A kollégiumi elhelyezéssel kapcsolatban a kollégium igazgatósága dönt. Ne aggódj, a jelentkezés módjáról és a felvétellel kapcsolatos teendőkről időben értesülsz a nyáron, további kérdéseiddel pedig a Kollégiumi Főigazgatósághoz tudsz fordulni, kolikról pedig a Kollégiumi Albizottsághoz (KAB). Vannak kollégiumok, ahová minden kar hallgatói jelentkezhetnek az Egyetemről. Amelyikre nem, arról külön említeni kell.



BALASSA JÁNOS KOLLÉGIUM (TÖMÖ)

A Balassa János Kollégium, avagy a Tömö koli tíz perc sétára található a **Klinikák** metrómegállótól. Habár az épület kívülről nem olyan hívogató, az ott lakó kiváló közösségi miatt ez sosem lesz zavaró. Ez a Semmelweis Egyetem legnagyobb kollégiuma, **négyszáz férőhellyel** rendelkezik. A kilenc szinten nagyrészt **háromágas szobák** vannak, de szintenként egy-egy kétágas szoba is található. minden szinthez tartozik egy **vizesblokk**, és térités ellenében mosási lehetőség is biztosított az épületben. Ha főzni támadna kedved, **mikrohullámú sütővel**, valamint **villantűzhellyel** és **mosogatókkal** felszerelt konyhák is tartoznak a szintekhez. Ha nem vagy egy konyhatündér, vagy csak nincs idő főzni, az első emeleten található egy **büfé**, ahol általában napi menüvel is szolgálnak. Kikapcsolódási lehetősé-

gekben sem szenved hiányt a kollégium, az első emeleten talál szobák **csocsó- és biliárdasztalt**, két **zongorát**, valamint egy **közösségi helyiséget** okos TV-vel (HDMI csatlakozóval és USB-porttal ellátva). Ha esetleg a szobádban nem tudsz tanulni, ne aggódj, minden szinten található egy **tanulószoba**. Amennyiben a tanuláshoz számítógépre is volna szükséged, az első emeleten található **gépteremben** többet is talál szobák íróasztallal és kényelmes irodai forgószékekkel. Ha pedig át szeretnéd mozgatni tanulásban elgémberedett végtagaidat, a kollégium jól felszerelt, ingyenesen használható **konditermében** ezt is megteheted.

A kollégiumi életet a Tömöben tovább színesítik a kéthetente megrendezett **teaházak** és a tavasszal megtartott **Balassa-napok**. Ha jelentkezés előtt szeretnéd jobban megismerni a kollégiumot, **augusztus 17-én** vagy **18-án** látogass el bátran a **Nyílt Napra!**

ID. BÓKAY JÁNOS KOLLÉGIUM (BÓKAY)

Már olvashattál róla, hiszen ez az **ETK Erkel Gyula utcai épülete**, a mentőtisztképzés egyik fő helyszíne. Éppen ezért a mentőtisztnövendékek számára ideális, hiszen harmadévtől szinte minden tanóra itt lesz. A kollégium a **második emeleten** kezdődik, és ha ide jelentkezel, egy igazi családi környezetbe csöppensz, hiszen a 17 **kétágas** és 7 **háromágas** szobát összesen **55 fő** lakja. Nagyon igényes és szép kollégium, és bár a másik ETK-s kollégiummal ellentétben konditeremmel sajnos nem rendelkezik, de **gépteremmel**, **TV-szobával**, **kerttel**, **társalkodóval** igen, sőt egy tágas közös konyhában pedig kényelmesen lehet főzni. Zuhanyzásra a folyosónkénti közös vizesblokkban van lehetőséged. A **Diákcentrumban** számitógépek, fénymásolási és nyomtatási lehetőség segítenek a tanulásban. A kollégium az újpesti zöld övezetben helyezkedik el, így elég távol esik a többi egyetemi épülettől. Nyáron nem üzemel.

KÁTAI GÁBOR KOLLÉGIUM (KÁTAI)

A **156 férőhelyes** kollégium az angyalföldi lakóövezetben helyezkedik el, 10 perc sétára a **Forgách utcai megállótól**.

A háromemeletes épületben felújított, nagyon szép **kétszemélyes** szobák vannak **hűtővel**, **íróasztallal** és két szobánként **zuhanyzóval** felszerelve. A **konyhák** is jól felszereltek, **gáztűzhely**, **mikrohullámú sütő** és több konyhaszekrény található benneik. minden folyosó végén találhatsz **WC-t**. A közös **társalgóban** lehetőséged van TV-nézésre vagy a társaiddal való beszélgetésre. Ha pedig tanulásra adnád a fejed, a **tanulószoba** biztosítja Neked a szükséges csöndet és nyugalmat, valamint egy **számítógépterem** is a rendelkezésedre áll.

A kollégium alagsorában egy **konditerem** és **pingpongasztal** is rendelkezésére áll a sportolni vágyóknak. A mosás is megoldható a földszinten található **mosó- és száritógépek** segítségével.

Az épülethez tartozik parkosított **kert**, **sportpálya** és **parkoló**, ha pedig két keréken szeretsz közelkedni, akkor bizonyára jó hír számodra, hogy a kollégium **kerékpárjait** ingyen használhatod.

Bátran ajánljuk a kollégiumot azoknak, akik haza-terére nyugalomra és csöndre vágynak, itt biztosan megtalálják számításaiat.

KORÁNYI FRIGYES SZAKKOLLÉGIUM (HÁRSFA)

A belváros szívében, nem messze a **Király utcai villamosmegállótól** található a Semmelweis Egyetem **szakkollégiuma**, ÁOK, FOK és GYTK hallgatóinak részére. Az épületben **két-ágyas szobákat** találsz saját **fürdőszobával** és **főzőlappal**, **hűtővel** felszerelt **konyhával** együtt. A kollégium társasági élete rendkívül élénk, az egyetemi kihívások sikeres teljesítésében az összetartó közösséggel és a kollégiumban található **tanulószobák**, **mikroszkópek**, az idősebb kollégisták által tartott **konzultációk** és a kollégium **saját kurzusai** is segítenek. Ugyanakkor számtalan lehetőséged van **kikapcsolódásra** (pl. TV-szoba, csocsó, biliárd, pingpongasztal, konditerem), de vannak évenkénti közös táborok, borkóstolók, sörözések, karaoke és filmnézések is. Ezen programok megszervezéséért különféle **bizottságok** felelnek, melyeket félévente újraválasztanak. S ugyanilyen bizottságok felelnek a szakmai programok megszervezéséért is, ilyenek például a **nyári felvételi tábor**, a **szakmai előadások** és a **Korányi Frigyes Tudományos Fórum**. Utóbiról érdemes tudnod, hogy ez egy kétnapos rendezvény, amelyen TDK-zó diákok előadásait hallhatod pár perces előadásokban, rangos zsűrivel és díjazással. Viszont ahhoz, hogy szakkolis maradj, **minimum 4.0-s átlagot**, egy szakmai programokra vonatkozó pontrendszerben meghatározott limitet és egy (általában egy-két napos) **kurzust** kell teljesítened. Ezek azonban hozzá vannak igazítva, hogy teljesítésük ne okozzon terhet a tanulásban. Továbbá létezik egy ún. **mentorprogram**, melynek keretében egy felsőbbéves hasznos tippekkel és tapasztatokkal lát el, ha felvételt nyersz a kétnapos, velencei nyári tábortanban.

MARKUSOVSZKY LAJOS KOLLÉGIUM (REZSŐ)

A Rezsőről az fog eszdebe jutni, hogy teljesen olyan, mint egy nyári tábor. A **Nagyvárad térről** elindulva az Üllői út mentén, majd a balra nyíló Delej utcában sétálva a Szenes Iván térrre ér sz, melynek jobb oldalán található az Egyetem második legnagyobb kollégiuma, a Rezső. **Négy szinten, háromágyas** szobáival közel **háromszáz diák** második otthona. Itt a szobákat a lakók saját igényeik és fantáziájuk szerint alakíthatják, dekorálhatják, ezért már a folyosón haladva is megfog az a látvány, hogy alig találsz két egyforma ajtót. minden szoba fel van szerelve **hűtővel** és **internetsatlakozási lehetőséggel**, de a **gépterem** és a **tanulószobák** is segítségedre lesznek tanulmányaid során. Emeletenként két **közös vizesblokk** és egy **konyha** található mikrókkal, elektromos tűzhellyel ellátva. A koli rendelkezik **konditeremmel**, de ha szabadtéri futásra vágyysz, választhatod az Orczy-parkot, bátrabb pillanatodban a Népligetet is a futópadok helyett. Illetve a Rezsőnek van egy **kis kertje** is padokkal és szabad füves részekkel, ahova pokrócot terítve a napon sütkérezve barnulhatsz, tanulhatsz, olvashatsz kedvedre.

PETŐ ANDRÁS KAR KOLLÉGIUMA

A korábban már említett **Pető Intézet** második emeletétől felfelé foglal helyet, a PAK hallgatóinak részére. Az épületen belül **három szint** a kollégiumi rész (ez az épület jobb oldala). Az intézeti gyerekek is ugyanebben az épületben vannak elszállásolva, de külön légtérben. Szintenként találsz egy **konyhát** és egy **mosókonyhát** is, melyek elég jól felszereltek. A másodikon van egy **tanulószoba**, melyhez

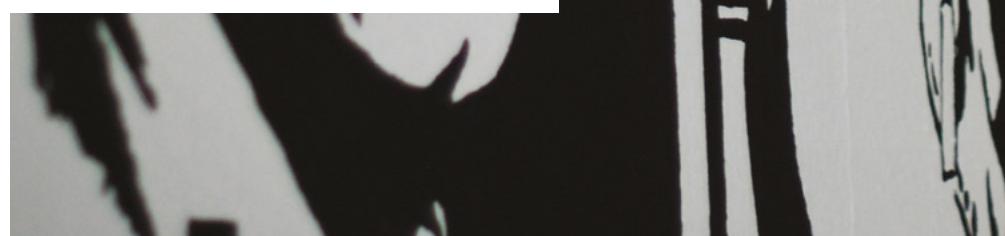
erkély is tartozik. Ha ide jelentkezel, társaiddal blokokban leszel elszállásolva, kettő **kétágyas** szobában, továbbá a blokk egyik végén **mosdót**, a másik végén **fürdőszobát** találsz. Büfé sajnos nincs, de összességében a kollégium nagyon igényes és jól felszerelt, van apartman része is, ahol a szobák nagyobbak, de ennek havidja két-szerves.

SELYE JÁNOS KOLLÉGIUM

Ha a belvárosi élet részese szeretnél lenni, és a legtovább tartó bulikban is biztosan ott leszel, de szeretnél könnyen hazajutni, akkor a Selye János Kollégium éppen megfelelő Neked. A 3-as metróvonalon, az éjszaka is járó 4-6-os villamos **Corvin-negyed** megállójánál található.

Az épület egy belvárosi, hangulatos, század eleji gangos bérházból lett kialakítva, ezért első pilantásra nem is „kollégium” jellegű, hiszen teljes mértékig visszaadja az igazi belvárosi épületek savava-borsát. A felújított **közösségi terek** és szobák kellemes hangulatot tudnak megtéríteni. A férőhelyek száma körülbelül **hatvan fő**, akik **két-három ágyas** szobákban tudnak elhelyezkedni. A szobák internettel, hűtővel és **telefonnal** teszik komfortossá az ott töltött időt. A közösségi élet itt is kiemelkedő, hiszen projektor, DVD-lejátszó, biliárd és csocsó vár rád a TV mellett. A közösségepítést, lazulást és pihenést segítik elő a „**koliblik**”, amelyekből több is van a tanév során.

Amennyiben érdekel a testépítés, vagy csak szereted kimozgatni az izmaidat, erre is van lehetőség a **konditeremben**, amely szintén megtalálható az épületben.





KÖNYVTÁRAK



Nem vagyunk sem üveggömbből olvasó jósnők, se jövőt fürkésző látnokok, de egy dolgot elárulhatunk, hogy az elkövetkező pár évben tanulnod kell. Sokat. Lehet, eljön majd az az idő a Te életedben is, mikor már a saját írósztalod vagy a kollegiális tanulója nem ad elég inspirációt a tanuláshoz, és már halom számra nézed a sorozatokat és a filmeket, és nem tudod magad rá-

venni sehogy sem, hogy tanulásra add a fejed. Aztán jönnek majd a demók, a vizsgák és a töménytelen mennyiségi tananyag szép lassan betemet, ha nem találsz valami kiutat. Erre adnak nagyon jó megoldást a könyvtárak. Nemcsak hogy csöndesek a termek, de rengeteg a férőhely, és talán még a kedved is meghozza a tanuláshoz a körülötted ülő sok elszánt tanulótárs.

EOK KÖNYVTÁR

1094 Budapest, Tűzoltó utca 37-43.

semmelweis.hu/eok/hu/kozponsti-konyvtar

Az EOK épületében található könyvtár évközben és a vizsgaidőszakban is a **nap 24 órájában nyitva** áll. Diákigazolvány ellenében kölcsönözhető tankönyvek várnak itt, de siess, mert sokszor már a szemeszter kezdete előtt elfogynak. **Internethasználat** biztosított, továbbá négy **számítógép** is a rendelkezésre áll. 80-100 fő fér el a kétszintes helyiségen, de ha nem szeretsz korán kelni, van egy rossz hírünk, reggel hamar elfogynak a helyek, habár a könyvtár kényelmes padlószönyege lehetővé teszi a szinte korlátlan helybővitést. A fényviszonyok nagyon jók, rengeteg helyben használható könyv érhető el **magyar, angol és német** nyelven egyaránt. A könyvtárat két oldalról **télikert** veszi körbe, ahova az alsó szintről ki is tudsz menni, ha egy kis változatosságra vágyysz a négy fal szorításából, vagy már nem tudod elviselni a lépcső nyitorgását.

ETK KÖNYVTÁR

1088 Budapest, Vas utca 17.

se-etk.hu/magyar/hallg/konyvt/01.php

Ha a Vas utcai épületben a hosszú folyosón indulsz, majd befordulsz a lépcsőfordulónál, a félemeleten találhatod az ETK könyvtárát, ahol néha óráid is lesznek a kar hallgatójaként.

Na, de mi is van itt?

A kis helyhez képest (kb. 80 férőhely) **minden szakirány** számára vannak itt olyan tankönyvek, amelyek sokat segíthetnek a tanulmányokban. Ha elakadnál, a **könyvtárosok** tudnak Neked segíteni akár **számítástechnikai kérdésekben** is, ami jól jön majd informatika órán.

Nemcsak olvashatsz, de kölcsönözhetsz, sőt **másolatokat** is tudsz készíteni.

A kölcsönzéshez be kell iratkoznod, de a nyitvatartási időben mindenki tárta kapukkal fogad a könyvtár **olvasójegy nélkül is** olvasni, vagy akár számítógépezni. Ha esetleg otthon felejtettek a jegyzetedet, ne aggódj, itt van lehetőséged **kinyomtatni** öket. Emellett mindenkor hallgató kuckója vizsgaidőszakban, érdemes ide betérni egymást lelkiesíteni vagy éppen tételeket cserélni. **Innivalót nem** vihetsz be, csak a kihelyezett részen tárolhatod, de ez nem véletlen, hiszen nagyon ritka példányok is előkerülhetnek itt. Amikor hűvösödik az idő (vagy csak egy kényelmes kis párnát csinálnál magadnak), legyen nálad pulóver. Ha ezeket fejben tartod és a könyveket is időben visszavizsgálsz, jó barátaid lesznek a könyvtáros nénik, ami pedig sohasem hátrány.

FOCI KÖNYVTÁR

1088 Budapest, Szentkirályi utca 47.

semmelweis.hu/oktatasi-centrum/konyvtar/

A Fogorvostudományi Kar Oktatási Centrumának könyvtára csak **hétköznapokon van nyitva** (hétfőtől csütörtökig 16 óráig, pénteken pedig 14 óráig), mégis megéri ellátogatni ide, hiszen

szépsége és üvegteteje igazán különleges hangsulatot kölcsönöz neki. minden asztalhoz tartozik **konnektor**, és a nyári melegben **légkondicionáló** berendezés hűsíti a tanulókat. Emellett az Egyetemen végzett fogorvosok szakdolgozatai is megtekinthetőek itt.

FÓVÁROSI SZABÓ ERVIN KÖZPONTI KÖNYVTÁR

1088 Budapest, Szabó Ervin tér 1.

fszek.hu

A könyvtár rengeteg emelettel és olvasóteremmel rendelkezik, habár orvosi szakkönyvek nem nagyon vannak, de a gyönyörű környezet kárpolitól ezért. A **Kálvin tértől** öt percre található könyvtárban szinte sosem kell aggódni a helyhiány miatt, de ha a kedvenc helyeden szeretnél tanulni a kandalló mellettől bőfotelben, érdekes nyitásra odamenni. Ha netán megunnád a Központi Könyvtárat vagy már későn érkeztél és ott nincs hely, esetleg csak nem szeretsz nagyon korán kelni, a Szabó Ervin Könyvtár is nagyon jó barátod lehet. A földszinten egy **kávézó** is üzemel, ami lehetőséget nyújt megbeszálni a tananyagot vagy magánórákat tartani, és persze itt is lehet tanulni. Hétköznaponként **10 és 20 óra között**, szombaton **10 és 16 óra között** van nyitva. A könyvtár használatához nem elég a diákgigazolvány, **olvasójegyet** kell váltanod, de jó hír, hogy alig pár száz forint és egy évig érvényes. A könyvtár egy palotából lett átalakítva, így gyönyörű neobarokk és neoreneszánsz stílusú termekben készülhet a vizsgádra, de vannak kifejezetten tanulásra kialakított termek is.

HÁRI MÁRIA KARI KÖNYVTÁR ÉS FORRÁSKÖZPONT

1125 Budapest, Kútvölgyi út 8.

semmelweis.hu/pak/kutatas/konyvtar

A **Pető András Karon** működő Hári Mária Kari Könyvtár és Forrásközpont a konduktív pedagógiával, valamint a konduktorképzés, illetve tovább-

képzés szakkönyvtára, melynek **gyűjteménye országos szinten egyedülálló**. Hétköznapokon reggel 9-től délutánig várják a kar hallgatóit.

SEMMELWEIS EGYETEM KÖZPONTI KÖNYVTÁR

1088 Budapest, Mikszáth tér 5.

lib.semmelweis.hu

A tanulás epicentrumát, a semmelweises hallgatók kedvenc helyét, a „**Mixit**” nagy valószínűség szerint Te is fogod látogatni egyetemi tanulmányaid során. Az épület három emeletén **öt olvasó- és két gépterem** található, és **ingyenes Wifi-szolgáltatást** is nyújtanak. A termekben temérdek orvosi szakkönyv járul hozzá a sikeres vizsgáidhoz. Miért is szeretnék itt tanulni a diákok? A könyvtár lényegében a tanév minden napján, ünnepnapokon is **24 órában nyitva** áll. Az épület jól megközelíthető a **Kálvin térről** és a **Harminckettesek teréről**, valamint a környéken rengeteg étkezési, kávézási lehetőség van. Továbbá a **könyvtári hálózatról** hozzáérhetsz egyébként előfizetést igénylő szaklapokhoz, tudományos folyóiratokhoz, online tankönyvekhez, és még egy 3D anatómiai atlasz is a segítségedre lehet a tanulásban.

Mivel nagyon népszerű a könyvtár, vizsgaidőszakban hamar betelnek a helyek, de ne aggódj, létrehoztak egy **Facebook-csoportot**, ahol utánakérdezhetsz, hogy van-e szabad hely.

A Mixi azért is különleges hely, mert szinte bármikor bemész, összefuthatsz pár ismerőssel, baráttal, instruktőrral, akik mind ugyanolyan nehéz időszakon mennek át, mint Te. Ha esetleg rosszul éreznéd magad, mert a szilvesztert az anatómia atlaszoddal fogod tölteni, a Mixiben biztos találsz pár tanulótársat még ilyenkor is.



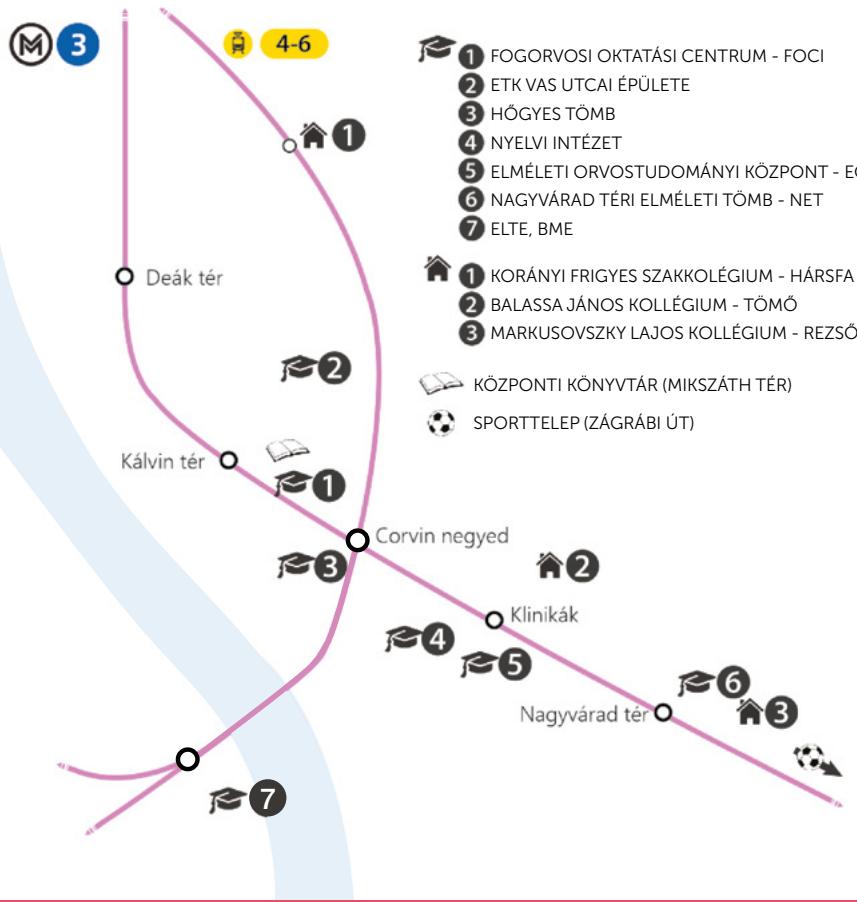
A KÖNYVTÁR FALAIN KÍVÜL

Amint közeledik a vizsgaidőszak, az a bizonyos rettegett időszámítás, amikor nem tudod, milyen nap van, csak azt számolod, mennyi van hátra a vizsgáig, és nem bírod már otthon, sem a felsorolt helyeken, még mindig van hová mennen.

A Kálvin térehez közel találod a **Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Zenei Gyűjteményét** az Ótpacsirta utcában, vagy ha jó az idő, letelepedhetsz a **Múzeumkert** lépcsőjére egypapírhoharas kávéval az aznapi anyagot átlapozni. A NET épületében is találhatsz helyet a **Diákcentrumban** és a **„híd” környékén**. A Klinikák közelében vár

az **Anatómiai Múzeum**, viszonylag kötött nyitvatartási idővel. Az **EOK** aula, galéria és ebédidőn kívül az étterem asztalai is remek helyek egy-egy könyv és füzet felcsapására.

Városszerte **kávézőkba** botlasz, néhol hangosabba, néhol egészen könyvtári csöndet idézőbe, ahol tanulni is lehet. Néhány tippet adunk ebben a füzetkében is, de a legjobb módszer kétségtől az, ha körbekérdezed instrutoraidat, csoporttársaidat, és Te magad fedezed fel, melyik lesz számodra a legkomfortosabb, amely idővel törzshelyedé válik.



NAGY FÖLDRAJZI FELFEDEZÉSEK



Azon túl, hogy egy-egy egyetemi épület belséjében ki kell, hogy ismerd magad, hatalmas kihívás lesz az épületek közötti mozgás metapasztalása is. Ahhoz, hogy ez gördülékenyebben menjen, egy kis segítséget találsz itt.

Budapest egyik ismert, közlekedési szempontból is kézenfekvő viszonyítási pontja a **Deák Ferenc tér**, ahol mind az 1-es (sárga), a 2-es (piros) és a 3-as (kék) metróvonal elérhető.

Ha az ETK hallgatójaként a **2-es metrót** használnál a 7-es busz és a 4-6-os villamos helyett, az **Astoriánál** szállj le, majd kanyarodj be az Uránia mozi mellett nyíló Vas utcába, ahol az ETK főépülete található. A piros metró vonalát emellett eleinte főleg a konduktorok használják majd, hogy a **Széll Kálmán téri** megállótól eljussanak a Kútvölgyi útra, de előbb-utóbb más karok hallgatói is biztosan megismерkednek vele a kórházi gyakorlatok révén.

A **3-as metró** ezzel szemben már az első évtől az Egyetem összes diáka számára a budapesti közlekedés megkerülhetetlen pontja lesz, hiszen a legtöbb egyetemi épület ennek a vonalán található. Ha a Deák térről indulnál a kék metróval, az aluljáróban a mozgólépcsőn leérve tarts balra, Kőbánya-Kispest irányába.

Ha a Mikszáth téri könyvtár, a FOCI vagy a Baross utcai és kiskörúti könyvesboltok egyike az úticélod, a **Kálvin térig** utazz. Itt a 4-es (zöld) metróra is át tudsz szállni, amellyel az egyik irányban az ETK Vas utcai épületéhez (Rákóczi tér), a másikban pedig a PAK Villányi úti helyszíneihez (Móricz Zsigmond körtér) juthatsz el.

A következő megálló a **Corvin-negyed** névre hallgat, ahol az aluljáróból balra átlósan kell a felszínre törnök, ha a Hógyes Tömbhöz, és jobbra átlósan, ha a Selye János kollégiumhoz, a Rektori Hivatalhoz, vagy a közvetlenül emögött megbújó Belső Klinikai Tömb épületeihez szeretnél eljutni. Számos klinika a Corvin-negyed közelében található, illetve itt kell átszállnod a 4-6-os villamosra is, ha az ETK Vas utcai épülete, az ELTE-TTK egyik tömbje vagy a Pető Intézet a cél.

Még egy megállót haladva a **Klinikákhoz** jutsz. A mozgólépcsőn felérve balra indulva a Tömö kollégium felé veheted az irányt, míg jobbra az Üllői úti zebraán átérve, és utána balra fordulva az Anatómia Intézet, jobbra pedig az EOK felé indulhatsz. Ha ez utóbbi a cél, a sarki posta után balra nyíló Thaly Kálmán utcába kell befordulnod, vagy átsétálhatsz egyenesen az árkádokon keresztül. A metrómegállóval szemben lévő Külső Klinikai Tömb épületeit az első évben ugyan nem látogatod sokat, de a későbbi kórházi gyakorlatok egy részét itt töltöd majd el, ezért érdemes már most megjegyezni ezt a helyszínt.

Ha nem a Klinikáknál szállsz le, hanem tovább utazol metróval a **Nagyvárad térig**, minden bizonnal a NET vagy a Rezső kollégium az úticélod. A metróból kiérve megint egy aluljáróban találod magad, ahol jobbra a legelső kijáratot választva a felszínen az egyetemisták által "Madár" névre keresztelt szoborral találod szemben magad. Ez fontos találkozópont lesz egyetemi éveid alatt. A Madár előtt balra fordulva a NET-hez, mellette jobbra továbbhaladva, az első utcán (Delej utca) befordulva pedig a Szenes Iván térrre jutsz, aminek jobb oldalán találod a Rezső kollégiumot.

Ha egészen a sporttelepig szeretnél eljutni, utazz a **Pöttyös utcáig** vagy a Határ útig.

Elsőre talán bonyolultnak tűnik, és úgy érzed, egy élet lesz, mire kiismered magad itt, de téged is meglep majd, milyen rövid idő alatt beleérzéledsz. Egy idő után azon kapod magad, hogy variálod az utazást, és sétákkal, kis utcákkal és a járművek váltogatásával teszed majd élvezhetőbbé az A pontból B-be jutást.



ÉLÉSKAMRA

(KÁVÉZÓK, ÉTTERMEK, KOCSMÁK)



"Nincs a világon olyan probléma, amit ne oldana meg egy csésze kávé!" - így tartja a mondás. Hát itt egy kis segítség, hogy merre fordulj, ha épp nem találod a megoldást.

Pulzus Bisztró

Ha csak egy gyors espresszóra van időd a reggeli előadás előtt, az EOK felé menet ide betérhetsz. Ha éhes vagy, ez a hely akkor is Rád vár csodás salátákkal, hideg és meleg szendvicsekkel.

Rengeteg RomKafé

A Tűzoltó utca nem csak az EOK-ról és a Gyermekklinikáról kell, hogy ismerős legyen. Van itt egy piros kis vasajtó is, ami közvetlenül a járdáról nyílik, és egy csodavilágba vezet, ahol a mesék életre kelnek, temérdek javarésztl plüss mackófigura vesz körül téged, és ha ellátogatsz ide, sosem fogod elfelejtjeni a közvetlen és készséges kiszolgálást vagy a kopott rózsás porceláncsétét, amiből a puddingsűrűségű forró csokid kanalaztat.

Réteskék

Három perc sétára az EOK épületétől, ez a Ferenc téri kis rétesező-kávésző még a legborúsabb napodat is fel tudja dobni egy finom rétessel. Külön előnye, hogy az egyetem Nyelvi Intézetének töszomszédságában van.

Sirius és Altair Teaházak

Egy esős délutánon vastag zokniban a lehettő legkisebbre összekucorodni és forró teát szürcsölni nem csak otthon lehet. A Múzeumkert vonzáskörzetében két helyen is megteheted ezt, ráadásul olyan alagsori környezetben, amiről magad sem hitted, hogy ilyen kincset rejtenek. Az Altair Teaházat a Puskin utcában, a Sirius Teaházat a Bródy Sándor utcában találod meg.

Zoska

Az Astoriától a Kálvin tér felé sétálva jobb kéz felől a Ferenczy István utcába betérve furcsa látvány tárul előd: a kirakatban ruhák vagy táskák helyett zöld fű és székek fogadnak. Itt kedves vintage környezetben fogyaszthatod kiadós reggelidet, könnyű salátádat vagy chai lattédat.

A Grund

Széles választék színes és mintás falakból, elvonulós sarkokból, különtermekből, kanapékből és játékokból, nagy kertek között. Fények, zene, grillkonyha és változatos zenei programok a tiszta nagyérdemű szíve útját keresve, a Corvin-negyed és a Klinikák között félúton.

Cserpes Tejívó

A Corvin Mozi szomszédságában megbújik egy hely, amely nemcsak isteni tejeskávéjáról és habos kakaojáról, hanem házi jegestejáról, tojáskrémes szendvicséről és foszlós pogácsáról is méltán híres a környéken.

Cserpes Tejívó - Cserpessbe

Kisebb, de minőségen változatlan formában a Kálvin tértől nem messze is élvezheted a Cserpes finom ízeit. Kevés ülöhellyel rendelkeznek, de annál finomabb kávét és szendvicséket lehet fogyasztani náluk.

Fecske Presszó

A Kálvin téren található (nem ok nélkül) zsúfolt hely, hétköznap délelőttönként kávéakciókkal, délnben menüjánlattal vár. Mindegy, hogy kávéről, reggeliiről, egy kiadós ebédről vagy egy laza sörözésről legyen szó, a Fecskében mindenkel szolgálnak. Ráadásul minden a Mixitől öt percre!

Premier Kultcafé

Ez a kávésző egyben egy pékség és mozi is a Kálvin tértől egy percre, és ami még külön emeli az értékét, hogy teljesen fogyatékos-ság-barát.

Egy finom koffeinbomba mellé viszont jól jön egy kiadós reggeli is, úgyhogy igyekeztünk mindenki hasára is gondolni. De mivel nem csak kávéból és reggeliből áll egy nap, ezért egy pár finom ebéddel szolgáló hely ajánlásával is szeretnénk Neked kedveskedni.

Hummus Bar

A Kecskeméti utcában (Kálvin tér), a Tompa utcában (EOK) és a Corvin sétányon (Corvin-negyed) is kipróbabálhatod a keleti ízvilágú étteremlánc fogásait, ahol nem csak a vegetáriánusok lakkhatnak jól diákbarát áron.

II Treno

A pizzák téstáit minden reggel frissen készítik és kézzel nyújtják, emellett egyéb téstátelekkel és frissensültekkel várnak, ha a Kálvin téren vagy a Corvin-negyednél szeretnél ebédelni, de házhozszállítást is választhatsz.

Kék Fazék Ételbár

A Kálvin térről induló Ráday utca tele van jobbnál-jobb éttermekkel, ezek közül viszont pénztárcabarát árai miatt a Kék Fazék Ételbárt emelnénk ki elsősorban. Többféléle napimenüből, házias főtelekből, frissensültekből és salátákból választhatsz, ha olcsón és gyorsan szeretnél ebédelni egy könyvtári nap során.

Leves. és Pasta.

A fiatalok által megállmodott és üzemeltetett étterem-páros egyik tagja finom, séta pozitív téstákkal a Kálvin téren és a Milestone udvarán (szemben az EOK-kal), másik tagja a Vámház körúton a Fővám tér felé vezető úton gózolgó papíröharsas levesekkel és melegszendvicsekkel jelzi: az evéshez nem feltétlenül kell megállni.

Tao

A Kálvin téren a Pasta. mellett található kínai étterem széles válaszákkal és barátságos árákkal vár minden kedves odalátogatót. Az ott kapott szerencsesüti tanácsai még sosem okoztak csalódást!

TRIO Pizza

Ha nagyon sietsz, és pár száz forintból szeretnéd gyorsan csillapítani két előadás között az éhséged, a több metróaluljáróban is megtalálható TRIO pult felé vedd az irányt.



Ha pedig lemegy a nap, és a nyakadba vennéd a várost...



Andersen 2

Szintén szomjúságod oltására kiváló helyet biztosít az Üllői útról nyíló Nagytemplom utca elején található pincehelyiségek. Ha érdekel, milyen az Andersen sör, itt megkóstolhatod.

Élesztő

Ha nem éppen éhes, hanem inkább szomjas vagy, a Tűzoltó utcában, a már említett Renge-tee RomKafé közeli szomszédságában találod ezt a romkocsma jellegű belső udvart, ahol fiatalos hangulat vár és persze végiglenhez közelítő kézművessőr-kínálat.

Korsó

Régebbi nevén Hordós, a Corvin-negyed sarkán található. Egy vizsganap után sok "csak egy macfröccsre" betérő ismerőssel találkozhatsz itt.

Medikus

Az Üllői úton, szemben a Klinikák metrómegállóval található kocsma, jól jöhet egy-egy késő délutáni demó okozta stressz levezetésére.

One Beer

Ha egy különlegesebb sört szeretnél inni a barátaiddal, vagy egy új helyet fedeznél fel nem messze a Corvin-negyedtől, ez lesz a Te helyed.

Vödör Bár

Diákbarát árákkal és lassan a "Semmelweis törzshelye" címet is kiérdelemő ajánlással vár ez a hely a Klinikák és a Nagyvárad tér között majdnem félúton. Pont a legjobb helyen.





KULTÚRA



Ugyan mindeddig azt hangsúlyoztuk, mennyit, hogyan, miből és hol kell majd reggeltől estig tanulnod, de fontos szem előtt tartani, hogy az egyetemi élet nem csak a tanulásról szól. Az itt tanulók is zenélnek, énekelnek, kedvelik az irodalmat, beszélnek nyelveket, néha pedig táncra perdülnek és báloznak is. Íme egy rövid izelítő az Egyetem kulturális oldalából.



Rendezvények



GÓLYABÁL

Mi az, amire kivétel nélkül minden gólya vágyik, már a kezdetek-kezdetén? Természetesen az, hogy mihamarabb az Egyetem teljes jogú polgárának érezhesse magát.

Ennek eleget téve minden évben megrendezésre kerül a Semmelweis Egyetem Gólyabálja, ahol igazi **báli hangulatban**, **tánctól** és **koncertektől** zengő díszes termek várják az elsőviseket, hogy tanúi lehessenek annak, hogyan válnak végérvényesen az Egyetem legfrissebb polgáraivá.

NEMZETKÖZI SEMMELWEIS KARNEVÁL

A karnevál szó hallatán elsőre mi más jutna mindenkihez az eszébe, mint a velencei forgatag? Nos, a Nemzetközi Semmelweis Karnevál egy kicsit más, de ha egyszer részt vettél már rajta, nem vagysz többé Velencébe!

Évről évre a négy legnagyobb hallgatói szervezet: az **IÖCS**, a **HÖK**, az **ISAS** (International Students' Association of Semmelweis) és a **DSVS** (Deutschsprachige Studentenvertretung Semmelweis) közös munkája teszi lehetővé, hogy egy felejthetetlen estében legyen részed. Ha érdekel más népek kultúrája, mindenképp ott a helyed, hiszen ezen az eseményen közel húsz nemzet képviselteti magát népviselettel, kuriózumaival és ételeivel egy hamisítatlan **Multicultural Food Festival** keretei között.

SEMMELWEIS TAVASZI FESZTIVÁL

Ha bárki azt gondolná, hogy az Egyetem csak a tanulmányokban érdekkelt, nagyon téved.

A Semmelweis Tavaszi Fesztivál egy remek rendezvény, amely során a művészletek előtt tisztelegünk. Tavasszal lesz 13 éve, hogy a programsorozat - akkor még Semmelweis Egyetem Kulturális Napok néven - beírta magát a közkezdvelt egyetemi események soraiba.

Az eseményen **minden egyetemi polgár** - legyen tanár vagy diáks - részt vehet, s több művészeti ágban megmérettetheti magát egyedül, párban vagy akár csoportban is. Ha érzel magadban művészeti vénát, a **Virtuózok Viadala**, a **Táncverseny** és a **Versmondó Verseny** csak rád vár! A programot a **Jótékonysági Gálaest** zárja a díjazott produkciókkal.



Klubok és szervezetek



MEDIKUS ZENEKAR

Ha az egyetem alatt sem hagynád kárba veszni az átgakorolt éveket, a Semmelweis Egyetem Medikus Zenekarának tagjaként garantáltan életed része marad a **komolyzene**.

Hetente legalább egy alkalommal három órán át próbálnak a NET egyik szeminárium termében, és az év folyamán számos egyetemi rendezvényen fellépnek. Legyen **vonós, fúvós vagy ütős**, a zongora kivételével minden hangszer és gázdáját örömmel várják próbáikon.

facebook.com/medikuszenekar

GYTK ÉNEKKAR

Ha nem játszol hangszeren, de szeretnéd a zenét becsempészni az egyetemi minden napja idba, szeretettel vár a GYTK kórusa, amelyben a nevével ellentétben **minden kar hallgatója** énekelhet. A Medikus Zenekarhoz hasonlóan gyakran lépnek fel egyetemi rendezvényeken, de repertoárjuk **nem csak a komolyzenére** terjed ki.

facebook.com/gytkeneKKar

LANGUAGE CLUB

A HÖK szervezésében megvalósuló, **semmelweis külöldi hallgatók** által kis csoportokban tartott **nyelvőrcsokor** elnevezése ez. Baráti hangulatban sajátíthatsz el egy teljesen új nyelvet, vagy megkopott tudásod porolhatod le egy általad már ismert nyelven. Nem utolsó sorban remek lehetőséged nyílik az Egyetemen tanuló külöldi hallgatók megismérésére, és az azonos érdeklődésű társaiddal való kapcsolat kialakítására.

SZINAPSZIS

Ha két előadás között olvasnál valamit, az **egyetemi épületekben ingyen** hozzájuthatsz a Szinapszis című **hallgatói laphoz**, amely félévente négy alkalommal jelenik meg több mint kétezer példányban. A kiadványban többek közt tudományos cikkeket, interjúkat, könyv- és programajánlókat, valamint társadalmi kérdéseket boncolgató írásokat olvashatsz. Ha pedig nem csak olvasóként érdekel a Szinapszis világa, a szerkesztői csapat szeretettel vár **írói, fotós vagy akár grafikusi pozícióban** is.

facebook.com/szinapszis

Kedvezmények



SZÍNHÁZJEGYEK

Az Egyetem különböző szervezetei számos budapesti színházzal és művészeti központtal állnak kapcsolatban, aminek köszönhetően a hallgatók gyakran kedvezményes színházjegyekhez és egyéb belépőkhöz juthatnak. A Karinthy, a József Attila és a Katona József Színház a diákok számára 10-25%-ig terjedő állandó kedvezményt biztosít, az aktuális ajánlatokról pedig egy erre a céla létrehozott Facebook-csoportban értesülhetsz.

facebook.com/groups/semmelweis.kultura

MÚZEUMBELÉPŐK

Kifejezetten a Semmelweis Egyetem hallgatóinak csak a **Vármúzeum** és a **Műcsarnok** biztosít állandó kedvezményt, de több fővárosi múzeum is pénztárcabarát ajánlatokkal várja a fiatal érdeklődőket. A 26 év alattiak többek között a **Magyar Nemzeti Galériát**, a **Természettudományi** és a **Magyar Nemzeti Múzeumot** is fél áron látogathatják.

BUDAPEST, TE CSODÁS!



Idén májusban a világ tíz legszebb városát listázó online felmérés a második helyre szavazta meg Budapestet. Az egyetemen eltöltött évek alatt biztosan lesz Neked is időt megtapasztalni, hogy miért is érkeznek turisták ezrei megcsodálni látványosságait egész évben, minden évszakban. A teljesség igénye nélkül összegyűjtöttünk pár olyan programot Neked, amik teljesítik az egyik legfontosabb szempontot: diákarát áron elérhetőek!



SÉTA A FÜVÉSKERTBEN ÉS A BUDAI ARBORÉTUMBAN

A **Füvészpark** már 1700 óta létezik. Ki ne szerte volna gyerekkorában a Pál utcai fiukat? A kertben tett séta során felfedezheted az öreg **pálmaházat**, ami búvóhelyet nyújtott Nemecek Ernőnek és barátainak. A kert talán legfőbb nevezetessége a Victoria-ház, melynek különlegessége a tündérrózsákkal teli nagy vízmedenecéje. Egy kis délutáni séta itt, és már is derűsebb lesz a kedved a legnehezebb anatómiagyakorlat után is.

A **Budai Arborétum** az ország egyik leggazdagabb arborétuma, ami nem csak a kertészeti felsőoktatásban tanulók számára jelent felüdületet. Az arborétum a **Gellért-hegy déli lábánál** terül el, a Villányi út – Szüret utca – Somlói út között. Területét a Ménesi út két - korban és jellegben elválló - részre osztja: az Alsó és a Felső Kertre.

VÁR A VÁRNÉGYED

A világ második legnagyobb várnegyede, Budapest büszkesége. Ezen az „egy” helyen egyedül több a **nevezetesség**, mint más városokban összesen. Bármilyen évszakban ajánlott a híres-nevezetes **lépcsőinek** megmászása – igazán aktív pihenést tud nyújtani egy tanulással töltött nap végén. Javasoljuk minél előbbi megátvételét, ugyanis összel különlegesen szép látványt nyújt a várbeli **Budapest panorámája**.

GÜL BABA UTCÁJA

Budapest egyik leghangulatosabb és legstílusosabb utcája a **Török utca** és a **Frankel Leo** utca találkozásánál található kis tértől indul meredeken lefelé a domboldalon. Ide még autóval is be lehet hajtani, de az emlékmű után az utca vezetése megtörök és innen már inkább gyalog érdekes folytatni az utat. Eredetileg Niedermayer-gasse volt az utca neve, de Gül Baba 1915-ös úratemetése után átkeresztelték. Manapság modern és régi épületek népesítik be az utcát.

BKK HAJÓ

Hűvös dunai szellő, lágyan **ringatózó hullámok** kísérézetében egészen biztosan kellemesebb közlekedni, mint a metrón vagy a villamoson. Az utazás során annak hosszától függően gyönyörködhetsz a város **folyóparti nevezetességeiben** – például a Gellért-hegyen, a budai Várban és a Parlamentben is – miközben elhaladsz a hidak alatt és még frissítőket is vásárolhatsz. Hétköznapokon **Budapest-bérlettel** ingyenesen kipróbálhatod Te is ezt az élményt.

IRÁNY TÚRÁZNI!

Nem kell messzire utaznod akkor sem, ha **aktivitással** szeretnél feltölteni. Remek választás lehet egy kirándulás a Budai-hegység különböző turistaútvonalain. Egy háromórás, könnyed túraösvényen tudsz végigbarongolni a **Szépvölgytől** egészen az **Árpád-kilátóig**, a Hármas-táj-hegy tömbjének körbekerülésével. A túra végén kényelmes sétautón lehet visszatérni a kiindulási ponthoz, a Fenyőgyöngyéhez. Ha közelebbi helyet preferálnál, esetleg nincs nálad a lestrapabíróbb túracipőd, a **Normafára** felbuszozva rövidebb túraútvonalak várnak Rád, az őszi avar hamisíthatatlan zörgése a lépteid alatt itt is garantált.



08.23-28.

GÓLYATÁBOR

Ha szeretnél már a beiratkozás előtt **megismerkedni leendő betű- és csoporttársaiddal**, és minél több **hasznos tanácsot kapni** az egyetemmel kapcsolatban felsőéves instruktoroktól, a hatnapos Gólyatáborban a helyed!

09.02.

TANÉVNYITÓ

Évente **több ezer hallgató** kezdi meg tanulmányait a Semmelweis Egyetem hat karának egyikén, aikkal a tanévnyitó ünnepségen is találkozhatsz. Az eseményen ezenkívül az **Egyetem rektora** és a **kari vezetők** is képviseltetik magukat.

09.03-07.

BEIRATKOZÁS

A **beiratkozás és tárgyfelvétel** során instrukturaid segítségével megismérkedhetsz a Neptun-rendszerrel és az **egyetemi épületekkel** is.

09.10-15.

JEGYZETBÖRZE

A évkezdeshez az új tankönyvek beszerzése is hozzátarozik, ehhez kínál **pénztárcabarát** segítséget a Jegyzetbörze, ahol felsőbbéves hallgatók **használt, de jó állapotú** tankönyveit vásárolhatod meg.

Szeptember

SEMELWEIS SEMESTER OPENING

A szorgalmi időszak természetesen nem csak a tanulásról szól, a **szórakozásra** is számos lehetőséged lesz a félév során, többek között az Egyetem szemeszternyitó partiján.

Szeptember

MEDENCÉS BULI

A medencés partin csak **elsőéves hallgatók** és instruktoraik vehetnek részt, így a **Kispesti Uszodában** fürdőzve könnyedén felidézheted a gólyatábori élményeket a betűtársaiddal.

09.16.

ÖKÖRSÜTÉS

A Semmelweis Egyetem és a **Budapesti Műszaki Egyetem** Villamosmérnöki és Informatikai Karának hallgatói minden évben közösen szervezik az Ökösütést, ahol hajnalig táncolhatsz a barátaiddal, megismerkedhetsz a VIK-es hallgatókkal és a **frissen sült ökröt** is megkóstolhatod.

10.10.

GÓLYAHAJÓ

Ha szeretnél színt vinni a szorgalmi időszakba, a **Duna vizén** ringatózó Gólyahajón egész este szórakozhatsz az évfolyamtársaiddal és gyönyörködhetsz **Budapest éjszakai fényeiben**.

10.19.

GÓLYABÁL

Az egyetemi évek egyik meghatározó élménye az emelt fényű Gólyabál, ahol az **ünnepélyes megnyitó** után egész estés **koncertek**, valamint **étel- és italpultok** várják az addigra teljes jogú egyetemi polgárrá vált elsőéveseket.

SPORT



Mindenki tudja, hogy az egészséges életmód szerves részét képezi a sport. Nemcsak fizikailag, hanem mentálisan is fontos része az életnek, ezért felmerülhet benned a kérdés, hogy az egyetemen merre tovább, hogyha szeretnél kicsit felfrissülni, és átmozgatni a tanulástól elszibbadt végtagjaidat.



TESTNEVELÉSÓRA

Ha esetleg nem vagy annyira a mozgás híve, az Egyetem gondoskodik róla, hogy legalább alkalmanként sportolj egy kicsit. Tanulmányai alatt az ÁOK, a FOK és a GYTK hallgatóinak **nagy**, az EKK hallgatóinak pedig **hat szemeszteren** keresztül kell **kéthetente** ellátogatniuk a **Zágrábi úti Testnevelési és Sportközpontba**, ahol minden alkalommal másfél órás, tanárok által irányított, klasszikus testnevelés órán kell részt venniük. A fenti karokon már első évtől lehetőséged nyílik a klasszikus órákat úgynevezett **kurzusokkal** kívántani, amelyek keretei között nem minden nap sportágak kipróbálására is alkalmas nyílik. Ilyen például a golf, a tenisz és a taekwondo, de nagy népszerűségnek örvend a jóga, a boulder és a túrázás is.

A testnevelés órák alól **felmentés** az élsportolóknak és a komolyabb egészségügyi gondokkal küzdő hallgatóknak jár.

PAK-os hallgatóként kétévnyi testnevelésórát vár Rád a Kútvölgyi úti épületben. Az első évben minden héten másfél órás gerinctorna segít a gyerekek emelgetésében megfáradt gerincednek, míg a következő két szemeszterben tanítási gyakorlatként egymásnak tart a csoport majd általános iskolát idéző testnevelésórát.

Ha az **ETK**-ra nyertél felvételt, **nagy éved** alatt végig **10 alkalom/félévnyi** testnevelésórát kell teljesítened a kar Fizioterápiai Tanszékének Testnevelési Csoportjának szervezésében. Felmentést ugyanúgy élsportolói mivoltodat igazoló dokumentum benyújtásával vagy a kar orvosa által igazolt egészségügyi probléma okán kaphatsz. A **gyógytornász** szak hallgatóinak egy szemesztert testneveléssel és három szemesterszert **úszással** kell teljesíteniük.

A kötelező órákon kívül a Testnevelési Csoport szerve egyéb sportfoglalkozásokat is, úgy mint röplabda, kézilabda, kosárlabda, floorball, focsi és aerobik. Testnevelésórát ezen edzéseken való rendszeres részvétellel is kiválthatsz.

Az Egészségtudományi Karon a Hallgatói Önkormányzat is kínál sportolási lehetőségeket, például zumbát, krav magát, táncórát és jógát is. A Káta Gábor Kollégiumban a Kollégiumi Bizottság jóvoltából szintén van lehetőséged aerobic órán részt venni.

Egyetemünk néhány éve csatlakozott a **SportPont** programhoz, amelynek célja az egyetemi

hallgatók sportra ösztönzése. Ha regisztrálsz, különböző, saját és más egyetemek által szervezett sportprogramokon való részvételéről sportpontokat gyűjthetsz kártyádra, amiket, ha elegendő összegyűlt, **értékes ajándékot** válthatsz be. Ez olyannyira elfogadott, hogy az ETK-n a saját szervezésű SportPont programon való részvétel bizonyos esetekben a testnevelésórát is kiváltja. További információt a mozdultra.hu oldalon találhatsz.

SPORTÁGI EDZÉSEK

Sok ember nem elégszik meg a heti vagy kétheti egy alkalom mozgással. Ha korábban valamilyen csapatsportot ūztél, akkor az Egyetemen lehetőséged van sportági edzésekben való részvételre. **Röplabda, kosárlabda, kézilabda, labdarúgó, cheerleader és floorball** csapatunk is van, így biztosan megtalálod a szívedhez közel álló mozgásformát.

Hetente két edzés szolgálja az alapos felkészülést a megmérettetésekre, úgy mint egyetemek közötti **bajnokságok** és a méltán híres **Medikus Kupa**. Az edzéseket minden magyar, minden külföldi hallgató látogatják. Az edzők pedig minden érdeklődőt, érintettet szeretettel várnak.

Különleges választás lehet az Egyetem hat éve alakult saját **vízilabdacsapatára**. Edzéseiket a rendkívül modern MOM Sport Uszoda és Sportkomplexumban tartják. Az Egyetemi és Főiskolai Vízilabda Bajnokságon és a Medikus Kupán ök képviselik egyetemünket sportágukban.

A csapatban **több generáció és nemzetiségek** képviselteti magát, svédektől amerikaiakig megtalálhatók játékosok. Ugye Te sem hagynád ki a lehetőséget, hogy centerezz egy kardiológus professzorral, passzolj egy szájsebésznek vagy blokkolj egy gyógyszerencéget vezetőjének? Ha tehát rendelkezel vízilabdás múlttal és úgy érzed, továbbra sem szeretnél felhagyni kedvenc sportágad üzésével, köztük a helyed.

További információval a vízilabdacsapat kaptánya tud szolgálni, aki állandóan rendelkezésre, legyen bármí kérdezésed.

Csirzó Ádám (adamcsirzo@gmail.com)

A csapat Facebook-oldala pedig ezen a címen érhető el: facebook.com/semmelweisvizilabda

Bizonyos sportlétesítményeket az Egyetem jóvoltából **kedvezményesen** használhatsz a szorgalmi időszakban, ilyen többek között a **Pesterzsébeti Úszoda** is. Mivel ezek a jogosultságok szemeszterről szemeszterre változnak, így részletes és aktuálisan hiteles információt minden a Zágrábi úti Sporttelep tanáraitól kaphatsz a testnevelésről. Ha távol áll Töled a szervezett sport és a csapatjáték, de nem szeretnél lemondani a mozgás örömről, akkor is van megoldás.

Jó megközelítéssel és kiépített rekortán futópályával vár téged a **Margitsziget**, ahol közel 5,2 km-es köröket futhatsz, csodás panorámával. Ha belejöttél a futásba, tavasszal kvalifikálhatod is magad az **Ultrabalatonra**, az egyetemista csapatokba. A felújított **Orczy-park** is remek lehetőséget kínál a futás szerelmeseinek, az Egyetem épületeinek közelévében.

Mindezek mellett minden évben az Egyetem közreműködésével megrendezésre kerül a **Tudás Útja** félmaraton is, ami hagyományosan a Nagyvárad téri Elméleti Tömbtől rajtol. Ugyanehhez az épülethez köthető esemény a HÖK Sportbizottsága által minden decemberben megrendezésre kerülő **NET Futás** is, ahol Budapest legmagasabb épületének lépcsőházában teheted próbára magadat.

SPORTKÁRTYA

A Sportkártya egy **sportbérlet**, amit Semmelweis Alumni tagok átlagosan **35% kedvezménnyel** igényelhetnek, és jogosít több sportlétesítmény használatára és így különböző sportágak kipróbálására, illetve üzésére.

A választható különböző csomagokról, árakról és egyéb felmerülő kérdésekről bővebb információt találsz a következő weboldalon:

alumni.semmelweis.hu/lehetosegek/sportkartya/

Ha nemcsak úzni szereted a sportot, hanem nézőként is örömodet leled benne, szurkolni is szívesen jössz, újabb két nagy eseményt ajánlunk a figyelmedbe: a Dunai Regattát és a Medikus kupát.

A **Dunai Regatta** Magyarország legnagyobb, egyetemek közötti sportrendezvénye, amelyet Budapest szívében, a Dunán rendeznek meg minden év májusában, és ahol a hazaiak mellett rangos külföldi egyetemek is felsorakoznak.

Minden évben két körben versengnek az egyetemek a selejezõn, ahonnan a legjobb nyolc egyetem jut be a döntõbe. Különlegesség, hogy **sárkányhajóval** versenyeznek a hallgatók. Fontos része az eseménynek még a **cheerleader** csapatok bemutatója.

Természetesen a lelkes nézőközönség és a hajnalig tartó buli már magában is megalapozza az esemény hangulatát.

A **Medikus Kupát** szintén minden tavasszal megrendezik, Magyarország négy **orvosképzést folytató egyeteme** küzd meg egymással évröl évre más városban ezen a sporteseményen. Több ezer hallgató várja nagy elkeseredéssel ezt a tavaszi hétvégét, hiszen a Medikus Kupa nemcsak a versenyéről, hanem egyben az összetartásról is szól.

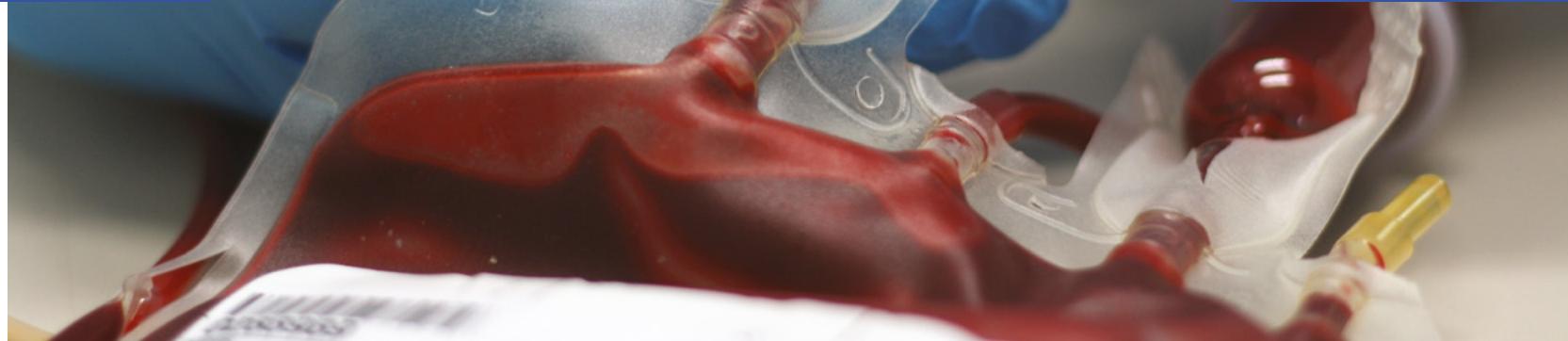
Összesen **öt sportágban** mérhetik össze a tudásukat az egyetemek, amelyek nem mások, mint kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás, illetve vízilabda, az összesített győztes pedig hazavíheti a Kupát.

Napközben szurkolhatsz, ordíthatsz, budzíthatod a csapatod a meccseken, míg este a mérkõzések alatt felgyülemlett izgalmat és feszültséget levezetheted a bulikon. A záróünnepségen a legjobb szurkolóközönségről is díj jár.

Ugye jól hangzik? Idén tavasszal **Debrecenben** szurkolhatunk együtt a Semmelweis Egyetemnek. Ha szeretnél egy felejthetetlen élményt, akkor ott találkozunk!



VÉRADÁS



PLAZMAADÁS

A véradás több okból is rendkívül hasznos; a szűrővizsgálatok során fény derül a donor vércsoportjára, valamint esetlegesen fennálló vérszegényiségre vagy hepatitis B-, C-, HIV-, szifilisz-fertőzöttségére. A legfontosabb érv mellette azonban az, hogy **egy véradással három betegen is segíthetsz**, a levett vérből ugyanis **plazmakészítményt, vörösvért- és vérlemezke-koncentrátumot** állítanak elő. Naponta mintegy 1800 donorra van szükség, hogy elegendő vérkészlet álljon rendelkezésre műtétekhez, baleseti sérültek ellátásához, valamint vérkészítményekre szoruló betegek kezeléséhez. Magyarországon minden 18 és 65 év közötti személy adhat vért, ha testsúlya meghaladja az 50 kg-ot, és nincsenek fertőzésre utaló tünetei, cukorbetegsége vagy hat hónapon belül szerzett testékszere, tetoválása. Az Országos Vérellátó Szolgálat számos **állandó helyszínen** várja a donorokat, valamint tanulmányaid során a Magyar Vöröskereszt **egyetemi épületekben** szervezett alkalmi véradásain is részt vehetsz - de ha szeretnél,

már a **Gólyatáborban** is lesz lehetőséged vért adni. Ha megfelel sz a fenti követelményeknek, nincs más dolgod, mint magaddal hozni egy fényképes igazolványodat (jogosítvány, személyi vagy diákigazolvány) és TAJ, valamint lakcímkártyádat. A véradást egy gyors regisztráció, orvosi vizsgálat és kapilláris vérvétel előzi meg, majd ha megfelelt minden kritériumnak, megkezdődhet a néhány perces véradási folyamat, amely során összesen 450 ml (és még három kémcső) vért gyűjtenek Töled a nővérek. Öt-tiz perc pihenés és egy müzliszelet után pedig visszatérhetsz a tábori forgatagba, ahol már csak a büszkeség érzése és egy a vérvétel helyét fedő sebatasz emlékeztet majd a véradás közel fél órás folyamatára.

veradas.hu
facebook.com/veradas.semmelweis

A plazma a vér sejtményes része, többek között víz, fehérjék, véralvadási faktorok és komplexek alkotják. Ezek a molekulák különböző betegségek kezelésében játszanak fontos szerepet; az immunoglobulin-fehérjéket egyes **veleszületett immunhiányban** szenvedő betegek rendszeres antitestpótlására, a véralvadási faktorokat pedig **súlyos vérzékenység** esetén faktorpótlásra használják. Magyarországon több száz antitesthiányban vagy vérzékenységen szenvedő beteg szorul kezelésre, ezenkívül égesi sérülések, szepszsí, valamint szervátültetés után is szükség lehet vérplazmára, ami évente több mint félmillió plazmaadagot jelent. Szerencsére a véradással szemben plazmát **évente akár 45 alkalommal** is adhatsz, hiszen a vérejeikkal ellentétben a plazma pár nap alatt újraképződik a szervezetedenben. A plazmaadás kritériumai az évente legalább egyszeri teljes véradás, a 18 és 60 év közötti életkor és az 50 kg-ot meghaladó testsúly.

A véradáshoz hasonlóan itt is regisztráció (érvényes fényképes igazolvánnyal, TAJ- és lakcímkártyával), orvosi vizsgálat és gyors vérvétel előzi meg a folyamatot, amely során a véredben lévő ellenanyagok, antitestek szintjét is ellenőrzik. A donoruktól ezután egy vénából vért vesznek le, melyet zárt rendszeren plazmára és sejtekre választanak szét, utóbbi pedig ugyanazon a vénán keresztül visszajuttatják a szervezetbe. A plazmaadás a vizsgálatokkal együtt összesen egy órát vesz igénybe, végül minden donor ajándék csokoládéban és szendvicsben, valamint 3500 Ft költségtérítésben részesül.



HALLGATÓI SZERVEZETEK



ALUMNI

Végiggondoltad már, mit vársz az egyetemtől? Esetleg az egyetemi éveidtől? A legtöbben valami ilyesmit gondolnak: „**Eljövök az egyetemre, és szakemberré válok.**” Amellett, hogy fejést ugrom az egyetemi élet adta lehetőségek és élmények tengerébe.” Jó, nagy eséllyel nem szó szerint így, de az elvárás jellemzően általános: az egyetem végeztével úgy szeretnél majd kilépni innen, hogy magabiztosan megkezdhesd szakmai karriered, azaz munkát kapj, és megin dulhass (minél egyenesebb úton és minél gyorsabban) a szakmai kiteljesedés és sikerek felé.

Ezek eddig teljesen helyes gondolatok. Az meg már magától értetődőnek tűnik, hogy ehhez mit kell tenned: bejársz az óráakra, becsülettel, érdemben megtanulod az anyagot, és minél több gyakorlatot, tudást szerzel az itt töltött évek során.

Ez valóban nem fedi teljesen a valóságot.

Manapság ugyanis tisztán szakmai tudással nem sokra mész az életben. Ó, természetesen kapsz majd állást - bár nem biztos, hogy ott, ahova igazán be akarsz majd jutni. Mozoghatsz is felfelé a ranglétrán, ha ez a célad - de lehet, hogy csak évekkel később, mint ahogyan azt szeretnéd. Kialakíthatsz egy jó szakmai képet magadról - bár lehet, csak fele olyan jót, mint amilyenre lehetőséged lenne.

Mára egyértelművé vált szép számú kutatásnak köszönhetően, hogy a szakmai tudás mellett a „puha készségek” (**soft skills**) legalább ugyanannyira meghatározóak a sikeresen – sőt, néha többet is nyomnak a latban. Ilyen soft skill a kommunikációs és konfliktuskezelési készség, a tárgyalástechnika és asszertivitás, azaz hogy miként vagy képes érvényesülni mások elnyomása nélkül, a nyilvános beszéd vagy előadástechnika, az empátia és érzelmi intelligencia, a tudatos jelenlét készsége (mindfulness), de például a gyakorlottság is egy jó önéletrajz vagy prezentációs dia elkészítésében.

Az igazán sikeres emberek, az egészségügyben és azon kívül egyaránt, mindenki mellett teljesítenek nemcsak szakmailag, de a soft skillek terén is. Manapság már több nyugati és itthoni munkáltató veszi be a felvételi eljárásába a soft skillek mérését. Tehát van egy jó és egy rossz hírem számodra: a rossz hír, hogy az egyetem alatt a szaktudás mellett bizony a fentiekben is érdemes képezned magad, ha valóban sikeres és boldog életet, szakmai pályát szeretnél magadnak – a jó hír, hogy erre egyre több lehetőséged van már a Semmelweisen is. A **Semmelweis Alumni** célja, hogy lehetőséget adjon Neked önmagad fejlesztésére.

Az Alumni Igazgatóság úgy van felépítve, hogy a lehető legjobban segítsen Téged az egyetemi évek alatt.

Három területet ajánljunk figyelmedbe, az egyéni, személyre szabott programoktól indulva a több száz fős rendezvényeinkig, íme:

Leginkább személyes, ezáltal Rád szabható lehetőségeink a **karrier- és életvezetési tanácsadás**, ahol négyesemközt találkozhatsz olyan fiatal, már végzett hallgatókkal, akik érdemben segíthetnek az egyetem alatti problémákban (vizsgaidőszaki nehézségek, tanáctalanság a pályaválasztásban, tanulási nehézségek és így tovább). minden karon van elérhető tanácsadónk, így a saját szakmádban kompetens emberrel veheted fel a kapcsolatot. Legfontosabb szolgáltatásaink közé tartoznak a különböző skillfejlesztő **műhelyek**, amelyeket minden szemeszterben meghirdetünk (rendszeresen indítunk önéletrajzírás, tanulástechnika, nyilvános beszéd, karriertervezés, prezentációkészítés műhelyeket, és még sok másikat) – ezekre mindenkor érdemes ellátogatnod az évek során. Végül a legsikeresebb alkalmaink közé tartoznak nagyrendezvényeink, köztük is a havi rendszerességi **Semmelweis Talks** előadássorozat és újdonságként a **Semmelweis Meetup**, ahol szükséges, de annál izgalmasabb területeket járunk körbe – és ahol személyesen kérdezhetsz tapasztalt szakmabeliekkel; emellett az évente megrendezett **Egyetemi Karriernap** visszalátogató végzettsékkel és nagy számú munkáltató kitelepülésével.

A fenti lehetőségáradatnak egyetlen célja van: lehetőséget adni arra, hogy fejleszd soft skilljeidet, megtaláld a Neked illő karrierpályát, vagyis hogy minél sikeresebb lehess az életben. Üdv tehát a Semmelweis fedélzetén – a Neptunon keresztül hamarosan jelentkezünk, és várunk szeretettel programjainkon!

facebook.com/SemmelweisAlumni

BUDAPESTI ORVOSTANHALLGATÓK EGYESÜLETE - BOE



Most már Te is bekerültél a bűvös körbe, melyet úgy hívnak „**orvostanhallgató**”. Hamarosan megtagasztalhatod, hogy mit is jelent ez a szó a környezetednek: az ismerősök Téged fognak először megkérdezni problémáikról, nagyszüleid kikérlik véleményedet a laborleleteikről, és először bizony még csak kapkodod a fejedet ilyenkor, hiszen természetes, hogy csak a sokadik évre áll össze az ehhez szükséges tudás. Ha kezdetben nem is a legfrissebb műtéti technikákról való ismereteiddel, de számos más módon tudsz segíteni környezetednek abban, hogy egészségtudatosabb legyen, és valós egészségügyi ismeretekkel rendelkezheszen. Ezen dolgozunk mi a Budapesti Orvostanhallgatók Egyesületében, ahol amellett, hogy tagja lehetsz egy szuper közösségnek, részt vehetsz **társadalmunk egészségevelésében**, ezt követően pedig az évek munkájának gyümölcseként **külföldi klinikai vagy tudományos cse-regyakorlatainkra** is pályázhatsz majd.

Esetleg találkozhattál már az általunk szervezett **Semmelweis Egészségversennel**, melyen évről-évre középiskolás csapatok mérík össze tudásukat a legfontosabb egészséggel kapcsolatos témaikban. Emellett folyamatosan tartunk **iskolai prevenciós előadásokat**, melyek során a betegségek megelőzésére és egészségünk megőrzésének fontosságára hívjuk fel a figyelmet. Mivel tanáraiknál közelebb állunk korban a közönséghoz, ezért sokkal közvetlenebbül tudjuk bemutatni témáinkat, melyek a drog-, alkohol- és dohányzásprevenció, szexuálprevenció, kardiovaskuláris és tumorprevenció, elsősegélynyújtás és újralesztés, egészségtudatos táplálkozás, véradás és transzplantáció, valamint a védőoltások.

A legkisebbekre is gondolunk: népszerű **Teddy Maci Kórház** programunk keretében óvodás csoportokhoz visszük el speciális gyógyítható

macijainkat, akiknek közös „ellátásával” célunk, hogy az ovisokban csökkenjen az orvoslatogatástól való szorongás és aggodalom. A BOE-n belül különböző **emberi jogi kérdésekkel** foglalkozó programok, pl. filmklub, előadások adnak lehetőséget, hogy magunk is elgondolkodhassunk néhány kérdésen.

A BOE tagja az Orvostanhallgatók Világszövetségének (IFMSA), valamint az Európai Orvostanhallgatók Egyesületének (EMSA), így a **nemzetközi orvostanhallgatói élet** aktív részei vagyunk. Évente kb. 120 hallgatónk vehet részt **egyhónapos nyári klinikai vagy tudományos gyakorlaton** szinte bármely kontinensen. Aki csak rövidebb időre szeretne utazni, az az **egyhemes Twinning csereprogram** keretében látogathat el egy másik európai orvosi egyetem városába, majd egy hétag itthon láthatja vendégül cserediákját. A program célja az európai integráció elősegítése, idegen kultúrák megismerése, kapcsolatépítés.

A kiutás mellett itthon is rengeteg lehetőség van **nemzetközi diákokkal** találkozni, hiszen a hozzáunk beérkező gyakorlatozók programjáról mi gondoskodunk. Főként a nyári hónapokban tudsz **Contact Personként** segíteni nekik, akár reptéri pick-upgal, akár a híres **Hungarian Night** megszervezésével.

Keresd standjainkat szeptembertől az egyetemi épületekben, ahol válaszolunk bármilyen kérdésedre, és segítünk a belépébsben!

semmelweis.hu/boe
facebook.com/moszboe



ERASMUS STUDENT NETWORK - ESN

Kapcsolatok Igazgatóságának munkáját. A vezetőségünk kapcsolatot tart Magyarország és más országok szekciójával, a Tempus Közalapítvánnyal és az Európai Bizottsággal is. Több **nemzetközi projekt** megvalósításában is részt veszünk. Csatlakozni az év bármely időszakában lehetséges, az sem kizárt ok, ha nem vagy biztos az angoltudásodban, vagy nem is beszélsz angolul, mert köztünk biztosan megtanulod! Ha külföldi hallgatókkal szeretnél foglalkozni, várunk szeretettel!

#ThisisESN
facebook.com/healthbp.esn
instagram.com/healthbp.esn



LÁTHATATLAN EGYETEM

Ha egyetemistaként fontos számodra az **önfejlesztés**, látogass el a Láthatatlan Egyetemre. Ez az egyetemistákból és fiatal felnőttekből álló szervezet már hat éve segíti a felsőoktatásban résztvevő hallgatók személyes fejlődését. Hárrom értéket adunk át minden érdeklődő fiatalnak: tudást az **életvezetéshez**, közösséget a **találkozásokhoz** és teret az **egyéni fejlődéshez**. Ingyenes kortárs képzéseinkben életvezetési (**időgazdálkodás, személyes pénzügyek**) témaik kerülnek terítékre, valamint különböző önfeljlesztési lehetőséget is biztosítunk. Ren-

dezvényeinkben új kapcsolatokat is kiépíthetsz a hozzád hasonló érdeklődésű fiatalokkal. A Semmelweis Egyetem hallgatói már kezdetek óta töltének meg képzéscsoportokat nálunk. A képzések során olyan tudást sajátíthatsz el, amelyek a hagyományos oktatási rendszerből hiányoznak, mindezt oldott hangulatban, barátságos és inspiráló társaságban.

lathatatlanegyetem.hu



HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT - HÖK

Egyetemi nyílt nap, augusztusi vizsgaidőszak, Medikus Kupa.

Első pillantásra különböző fogalmak, mégis van valami közös bennük; mind a Hallgatói Önkormányzat munkájának köszönhetően valósul meg évről évre.

A Hallgatói Önkormányzat képviseli a **hallgatók érdekeit** és közvetíti véleményüket az Egyetem vezetése felé, legyen szó a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat módosításáról, a különböző ösztöndíjak kiosztásáról vagy épp személyre szabott tanulmányi tanácsadásról. A hallgatói életet gazdagítja ezenkívül a HÖK által szervezett számos **sport- és kulturális rendezvény** is. Az ő szervezésükben valósul meg többek között a Jégfarsang, a Stand-up TDK, a Medencés parti és a már említett Medikus Kupa, társszerzőként pedig hozzájárulnak a Nemzetközi Semmelweis Karnevál, valamint a Semmelweis Tavaszi Fesztivál létrejöttéhez is.

A Hallgatói Önkormányzatban a karok érdekképviselete érdekében **részönkormányzatok** működnek. Főleg tanulmányi kérdésekkel fog-

lalkozik, valamint karspecifikus rendezvényeket szervez. A részönkormányzatok döntéshozó testülete a **választmány**, melynek tagjait minden év tavaszán az **adott kar hallgatói** választják meg maguk közül. A több kart érintő projektekkel a **HÖK központi bizottságai** foglalkoznak, úgymint a Szociális-, Kollégiumi-, Oktatási-, Rendezvény-, Sport-, Külügyi-, Egészségügyi- és Kommunikációs Bizottság, melyek feladatairól a HÖK honlapján tájékozódhatsz.

Ha kérdéseid vannak a HÖK működésével kapcsolatban, szívesen kipróbálnád a képviselői munkát, és fejlesztenéd a problémamegoldó, szervezési és kommunikációs készségeidet, kereshet meg bátran a kari részönkormányzatod tagjait **online** vagy a **gólyatábori HÖK standnál!**

semmelweis.hu/ehok



HUMÁNIA

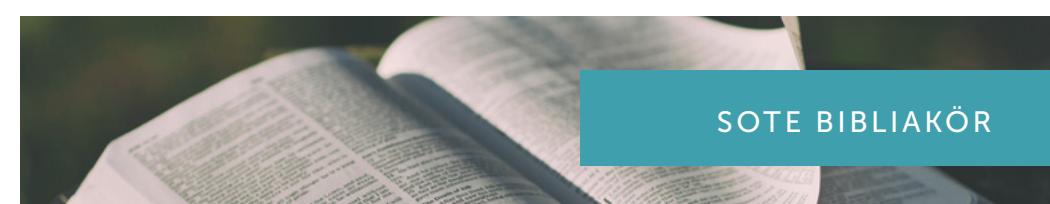
Egyetemünkön fontosnak tartjuk a számtalan tudományos ismeret mellett a jövő egészségügyi dolgozóiként arra is felkészíteni magunkat, hogy munkánk során ne csak a "pacientst" lássuk a hozzánk fordulókban, de az embert mint egységes egészet gyógyítsuk. Segítő szakmánk során minden nap újabb és újabb emberi kapcsolatokat alakítunk ki, nem minden hár, hogyan kommunikálunk a beteggel, a kollégákkal (vagy akár saját magunkkal).

Ennek képviselétére alakult a HuMánia nevű szervezet. **ÁOK**-os és **FOK**-os hallgatóként a **harmadévtől**, kreditpontokért felvehető HuMánia **pályaszocializációs műhely** keretein belül alapvető kommunikációs technikákat, empátiat, önérényesítést gyakorolhatsz az életből vett, valós orvos-beteg szituációkon keresztül. A kiscsoportos foglalkozások családias körben zajlanak, és nemcsak a kiégés elleni tippek és önismereti jellegű tanulságok adnak sokat az idejáróknak, hanem a résztvevők egy nyitott, problémafelvető közösséggé kovácsolódnak a kéthetente tartott műhelyek során.

A kurzus elvégzésével további képzések és fejlődési lehetőségek várnak, ha csatlakozol a **tutorok** csapatához, hogy továbbbadhasd az itt megtanultakat.

Persze, ha nem szerethnénk ennyire előre szabadni az időben, korábban is van lehetőség a személyes fejlődésre. Már az első félévtől elérhetőek a **Vizsgaszitu Műhelyek**, ahol az első vizsgaidőszak előtt **valódi vizsgáztatók közreműködésével** kipróbálhatod, hogy milyen is egy ilyen megmérettetés, méghozzá tét nélkül. Visszajelzéseik segíthetnek megismerni saját vizsgázási stílusod, fejlődni ebben a különleges műfajban. Sokan kényelmetlenül érzik magukat egy ilyen új, ismeretlen szituációban, de ha Te is részt veszel egy ilyen alkalmon, akkor már is felkészültebbnek és otthonosabban érezd magad a valódi vizsgákon. Érdemes kipróbálni!

[facebook.com/
humania.palyaszocializacionsmuhely](http://facebook.com/humania.palyaszocializacionsmuhely)



SOTE BIBLIAKÖR

Elkezdődött az egyetem, és úgy érzed, egyedül vagy a főváros forgatagában?

Szeretnél egy **közösséghéz** kapcsolódni, de nem tudod, hogyan állj neki a keresésnek?

Érdekel esetleg a **hit**, Isten, Jézus vagy az élet számtalan nagy kérdése?

Ha a fentiek bármelyikére igen a válaszod, akkor nézz be a Semmelweis Egyetem Bibliakörére!

A Magyar Evangéliumi Kereszteny Diákszövet-

séghoz (MEKDSZ) tartozó felekezetközi csoport vagyunk, akit **heti egyszer** találkoznak. Szoktunk Bibliát tanulmányozni, imádkozni, beszélgetni, játszani, nevetni, énekelni, egymást bátorítani, nassolni, teázni.

facebook.com/sotebibliakor



MAGYAR FOGORVOSTAN-HALLGATÓK EGYESÜLETE - MFHE

Fogorvostan-hallgatóink nagyon fontosnak tartják a fogászati betegségek megelőzését. Éppen ezért az Egyesület törekvése, hogy **fogászati prevenciós programjaik** által eljussanak kicsikhez és nagyokhoz egyaránt.

Az óvodákba, iskolákba, táborkba és egész-ségnapokra szervezett prevenciós célja, hogy a játékos programok alatt gyerekek és felnőttek fontos ismeretekkel gazdagodjanak, melyek segítik őket abban, hogy megőrizzék egészséges, szép fogait, miközben a játék öröme talán még a fogorvostól való nagy félelmet is elosztatja bennük.

Mindemellett az MFHE **külföldi cseregyakorlatokat** szervez tagjainak az International Association of Dental Students (IADS) társvezeteként. Nagyon sok fogorvostan-hallgatót fogadnak minden nyáron, és ami még jobb, hogy külföldön is várnak Téged! A fogadó ország hallgatói minden izgalmas programokat

szerveznak vendégeiknek, így millió élménytel és új barátokkal gazdagodhatsz egy ilyen út során. Barátokat, ismeretségeket persze itthon is érdemes szerezni. Az Egyesület nagyon jó kapcsolatot ápol Debrecen, Pécs és Szeged leendő fogorvosaival – nagyon fontos, hogy Te is felvedd jövőbeli kollégáiddal a kapcsolatot. Erre minden évben egy kellemes őszi hétvégén nyílik lehetőség az **MFHE Országos Találkozó alkalmával**.

Továbbá mindezek mellett az Egyesület tagjáként a későbbiekben részt vehetsz az Egyesület által szervezett és más **nemzetközi konferenciákon**, kedvezményesen vagy ingyenesen látogathatsz el **workshopokra** és **továbbképzésekre**.

facebook.com/mfhestudent
mfhe.bhb@gmail.com

MAGYAR GYÓGYSZERÉSZHALLGATÓK EGYESÜLETE - MGYE

Ez az egyesület (angolul Hungarian Pharmaceutical Students' Association vagy HuPSA) a magyarországi leendő és frissen diplomázott gyógyszerészek országos szervezete. Tagja az Európai Gyógyszerészhallgatók Egyesületének (EPSA) és a Nemzetközi Gyógyszerészhallgatók Szövetségének (IPSF).

Fő feladatunk és célnunk a hallgatók képviselete, segítése szakmai előmenetelük tervezésében, valamint lehetőség biztosítása meglévő képességeik kiaknázására és fejlesztésére. Feltérképezzük a gyógyszerészet jelenlegi helyzetét és a hallgatók egyetem utáni lehetőségeit. Folyamatosan törekszünk új hazai és nemzetközi kapcsolatok kiépítésére.

A HuPSA minden évben megrendezi a Gyógyszerészhallgatók Országos Találkozóját és a Gyógyszerészborzét, valamint társzervezője



Az Év Gyógyszerészhallgatója versenynek is. Idei programjaink között számos nagyszabású tréning szerepel, melyen a hazai gyógyszerész szakma elismert képviselői tartanak majd előadásokat, melyek segítségével bepillantást nyerhetünk leendő hivatásod sokoldalú mivoltába.

A HuPSA tagjaként részt vehetsz nemzetközi kongresszusokon, valamint az Egyesület lehetőséget nyújt, hogy a kötelező nyári szakmai gyakorlatodat egy csereprogram, a SEP (Student Exchange Program) keretében külföldön tölthess el. Ezzel alkalmat ad arra, hogy minél többet láthass a nagyvilág ből, gyakorolhasd a nyelvtudásod és hasznos tapasztalatokat szerezhess.

hupsa.org
facebook.com/HUPSA



REJTVÉNYSAROK

7	3		6	5		
1		8		2	3	
	8		3		5	
1		9	2		4	
8				2		
5		3	8		1	
5		9		6		
9	4		6		1	
2	3		9	5		

Ha a sok információ, tanács és teen-dő olvasása során elfáradtál volna, ezek a rejtvények tökéletes kikapcsolódást nyújtanak majd!

Sudoku

Töltsd ki az üres négyzeteket a hiányzó, 1-től 9-ig terjedő számokkal, és figyelj rá, hogy egyik sorban, oszlopban vagy 3x3-as négyzetben se ismétlődjenek a számok!

Keresztrejtvény

Az alábbi keresztrejtvényben az egyik legnagyobb egyetemi rendezvényünk nevét olvashatod ki, reméljük, Te is ott leszel!

◆	CSILLAGJEGY	AZ EBRO PARTJAI	... LISA (FESTMÉNY)	RÓMAI 2000	ELŐTAG: EXA-	◆
1	▼	▼	▼	▼	▼	L▼
GUMI- OBJEKTIV	►				A MUNKA JELE CSÚCSUL	
KÖZÉPÜLÍ	►		NORVÉG AUTÓJEL	ÜZEMEGYSÉG, RÖV.		
ITALLAL ELLÁT		A SZÉKEL RÁGI		BOLGÁR SPORTKLUB		
FLAMAND TELEPÜLÉS	►				SVÉD AUTÓJELZÉS	
OXYGÉN VEGYJELE	►		GYORSULÁS JELÉ	ZSÁKUTCA JELÉ	MÁLTA AUTÓJELE	
EGYIK VITAMIN	▼		NYÁR DEREKA!	ATOMMAGI		
TEL-AVIV LAKÓJA	▼					
AJÁNLAT RÉSZE!	▼					
BALLADA ANGOLUL	►					
ORDINATA TENGELY	►					
GYORSULÁS JELÉ	►					
NYÁR DEREKA!	►					
... BURTON; RENDEZŐ	►					
A BAL RÖVIDÍTÉSE	►					

INSTRUKTOR ÖNTEVÉKENY CSOPORT - IÖCS

KIK AZOK AZ INSTRUKTOROK?

Felsőbb éves hallgatók vagy akár már végzett öregdiákok?
Örök gyerekek, akik öneledten tudnak játszani?
Egyetemisták, akik segíteni szeretnének?
Egy sokszínű, összetartó közösségg tagjai?

Ezek mind és ennél még sokkal többek.
Mert mi Érted, Értetek, a Golyákért vagyunk.

Segítünk Neked megtenni az első lépéseket az Egyetem kapujában, legyen szó beiratkozásról, könyvvásárlásról, tanulásról vagy épp kikapcsolódásról. Amellett, hogy megmutatjuk a leggyorsabb utakat az egyetemi épületek és a Neptun útvesztői között, rengeteg programmal várunk az első félévben. Hónapokon át készülünk a Semmelweis Egyetem Golyatáborára, hogy élményekkel teli, feledhetetlen napban legyen részed. Életre keltjük a Jegyzetbörzét, ahol jutányos áron szerezheted be tankönyveidet. Elviszünk az Ökörsütsésre, ahol egy tábori hangulatot idéző éjszakát töltünk el. Együtt szállunk a Duna vizére a Golyahajó fedélzetén, hogy úgy lásd a várost, ahogy kevesen. Végül a legendás Semmelweis Golyábál zárja a programok sorát. Mi a különleges ezeken a programokon? Az, hogy a rendezvényeinken minden mi csinálunk.

"Hogy miért csináljuk mindezt?"

A válasz számunkra egyszerű. Mert minket is lelkes instruktorok fogadtak, aiknek köszönhetően varázslatos dolgokat éltünk át, aikiktől megtanultuk, hogyan adjuk át mindezt a következő generációknak, köztük Neked. Mert mi is átéltük, hogy mennyivel könnyebb úgy nekiiezdeni ennek a kalandnak, ha mellettünk állnak és támogatnak. Mert élmény közösen elképzelní, megtervezni, aztán létrehozni valamit. Élmény felépíteni egy rendezvényt és együtt végigdolgozni. Élmény néha újra gyerekké válni, énekelni és játékot játszani, kicsit megörülni, aztán komolynak lenni. Nagyokat álmodni és megvalósítani azokat. Tanulni egymástól, a másikról és magunkról. Élmény együtt nézni a napfelkeltét egy felejthetetlen Golyabál után.

Mert instruktornak lenni életforma.

Ha Téged is magával ragad ez az érzés, olyan közösségg tagja lehetsz, ahol először ismerősökre, havrokra, később pedig akár életre szóló barátokra is lelhetsz. Mert az IÖCS egy kapaszkodó a Golyáknak, ugyanakkor egy biztos pont a tagjainak.

Mert együtt jobb.

Várunk Téged, hogy mindezeket közösen éljük át!

Sok szeretettel:
leendő instrukturaid

Vegezetül álljon itt az IÖCS vezetőségének névsora:

ELNÖK
ALELNÖK
KÉPZÉSSZERVEZŐK
GOLYATÁBORSZERVEZŐK
GOLYABÁLSZERVEZŐ

Kiss Boldizsár Tihamér
Koch Kristóf Lukács
Suszterics-Fülöp Noémi Ingrid és Bódis Bendegúz Béla
Nádai László Árpád és Prokaj Miklós Konstantin
Purebl Sarolta Sára

Bővebb információkat találhatsz rólunk a honlapunkon (iocs.hu), a Facebookon (facebook.com/instrukturok és facebook.com/semmelweisgt) és az Instagramon is (instagram.com/iocs_official).

Ha pedig már a golya.iocs.hu honlapot is megnézted, de még mindig maradtak megválaszolatlan kérdéseid, instrukturaid a Golyatáborban minden választ adnak!



iocs.hu, golya.iocs.hu
facebook.com/instrukturok
facebook.com/semmelweisgt
instagram.com/iocs_official

g

INSTRUKTOR ÖNTEVÉKENY CSOPORT



GOLYA.IOCS.HU